OCTOBRE-NOVEMBRE 2012
N°4
3,90 €

Intense

Cuisine Actuelle

NOUVEAU N°4 À DÉVORER

LA CHÂTAIGNE
Petit goût d'**AUTOMNE**

DRESSAGE
Leçon n°4 : les champignons

Butternut et fève tonka
Le duo plus que parfait

LE GRAND DOSSIER
SPÉCIAL VOLAILLE
30 PAGES

Ravioli porc, crevette et citronnelle

65 recettes PUR PLAISIR

N°4 OCTOBRE-NOVEMBRE 2012 - BEL : 4,50 € - CH : 5,90 CHF - LUX : 4,50 € - DOM : Avion : 5,50 € ; Bateau : 4,50 € - Zone CFP : Bateau : 550 XPF.

GROUPE PRISMA MEDIA
M 09831 - 4 - F: 3,90 € - RD

Le Gruyère AOC suisse, provocateur de gourmandise !

Un fromage de caractère

Sans le savoir-faire ancestral des maîtres-fromagers, Le Gruyère AOC suisse n'aurait pas sa noblesse de caractère. Il est au lait cru, et son goût fin, de fruité à corsé, varie grâce à son lent affinage de 5 à 18 mois. Il sublime vos talents en cuisine … et il est né en Suisse !

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOC

Pas de trou… que du goût !

www.gruyere.com

ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 200 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOC

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

www.mangerbouger.fr

L'édito

TRUCS EN PLUMES !

Valeur sûre de la cuisine française, la volaille méritait bien qu'Intense lui dédie son grand dossier. 30 pages de recettes et d'histoires de poules pour choisir entre la géline de Touraine et la poule de Houdan, l'aile ou la cuisse, la cuisson au foin ou en croûte de sel, façon yassa ou yakitori, à dévorer à la fourchette ou avec les doigts, et forcément… glousser de plaisir ! D'autant que nous ouvrons grand la basse-cour : pigeon, canard et même autruche passent eux aussi au gril de nos recettes.

Sans oublier le lapin… en vente chez tout bon volailler !

ANNE GILLET,
RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

10
Ravioli vapeur
porc et citronnelle

Tentations 4
Belles et folles idées

Émotions 8
Bouchées japonaises

Maestro ! 14
Hors d'œuvre & chef-d'œuvre signés Yves Camdeborde

Gastromanie 20
Le triomphe du goût US

Saveurs en duo 24
Fève tonka et butternut

Irrésistible 28
Le wasabi

Tendance 30
Paradis blanc

Master class 66
Carpaccio comme un jardin

Haute saison 70
Les châtaignes

Dressage 74
Composition sylvestre

Le grand bluff 76
Quatre impros de pro

Vins & mets 80
Jurançon et gigondas

Culture food 86
Chocolats show

Les goûts du voyage 88
Rainbow food
au Cap, en Afrique du Sud

SUIVEZ LES PICTOS !

- Nombre de personnes
- Temps de préparation
- Temps de cuisson
- Temps de repos
- Temps de réfrigération
- Temps de congélation

+30 PAGES DE DOSSIER P. 32

- TOP 10
- VOLAILLES DU MONDE • LE CHOIX DU VIN • CUISSONS QUI CHANGENT
- 10 HISTOIRES DE POULES • À RÔTIR LE DIMANCHE
- AVEC LES DOIGTS !

Nouveaux choix

LES VOLAILLES

LE 15 NOVEMBRE, NUMÉRO SPÉCIAL NOËL

Au sein du magazine figure un encart Atlas Emma 4 p. jeté sur kiosques et abonnés.

Fines fleurs

Kawai, les nouvelles bouchées apéritives Picard ! Chèvre-betterave, tomate-fraise-basilic, serrano-roquette-parmesan, elles sont aussi jolies que gourmandes à déguster.
7 € l'étui de 12 pièces.

Éponge glamour

L'éponge, accessoire à la mode ? Spontex rend (presque) sexy la plonge avec des tons tendance et des noms accrocheurs : "la super costaud", "la prête à tout", "l'hypersensible"… Et en plus, elles sont made in France !
1,85 € le paquet de 2.

Mi-amie !

Mets inspirés . Idées folles . Art de la table . Mise en scène

TEXTE : T. KEMPTNER

Croco mania

Personnages, monuments, bêtes… Le chocolatier Jean-Charles Rochoux réalise sur mesure toutes sculptures rue d'Assas, à Paris, dans son atelier. Un défi cacaoté !
Prix sur demande.

Tendance sous-bois

1. Des assiettes idéales pour les recettes d'automne. Modèle Russule dorée, collection "Les Champignons", Alberto Pinto, à partir de 100 €. **2. Un mug écureuil,** en porcelaine du Japon, pour se réchauffer au coin du feu. Fleux, 20 €. **3. On mange tout :** les pieds en caramel au beurre et les chapeaux en nougatine d'amandes. Champignons Michel Cluizel, 11,30 € les 8 pièces.

salon Cuisinez by M6

avec Lesieur

* tarif préférentiel d'une entrée pour l'achat d'un "forfait 4 personnes" d'un montant de 48 euros.

18 au 21 octobre 2012

Paris - Porte de Versailles

Billetterie et programme - www.salon-cuisinez.com

Gourmets & Vins

Cuisines équipées par Conforama

Cuisine Actuelle

France Bleu 107.1

Evénement organisé par Reed Expositions France, RCS de Nanterre 410 219 364, et M6 Créations, SAS RCS Nanterre n° B 493 905 814.

Circuit gourmand

Lauranie Nonotte, fondue de la fève, marie tourisme et cacao avec des circuits et ateliers autour du chocolat à Paris. *Renseignements sur le site Esprit Chocolat, à partir de 45 €.*

Liqueur des prés

Le sureau n'a jamais été aussi tendance depuis le lancement de St-Germain, apéritif *old school* comme on les aime. Cueillies à la main dans les Alpes, ses fleurs sont macérées, distillées puis embouteillées dans un joli flacon vintage. À découvrir dans les bars en vue ou sur le site de La Maison du Whisky (38 €).

TABLE AVEC VUE

Le Ciel de Paris rouvre, au 56e étage de la tour Montparnasse, tout beau et sans envolée de prix stratosphérique. On y goûte la spécialité, le millefeuille, en se régalant de la vue. *Formule déjeuner à partir de 29 €.*

Les nouveaux Snobismes

LE ROUGE PASSION

1. Changer de crème. La religieuse new look de Dominique Saibron est remplie de crème à la pulpe de fruits ! Parfums cerise, abricot, poire, pomme granny-smith, 3,40 €.

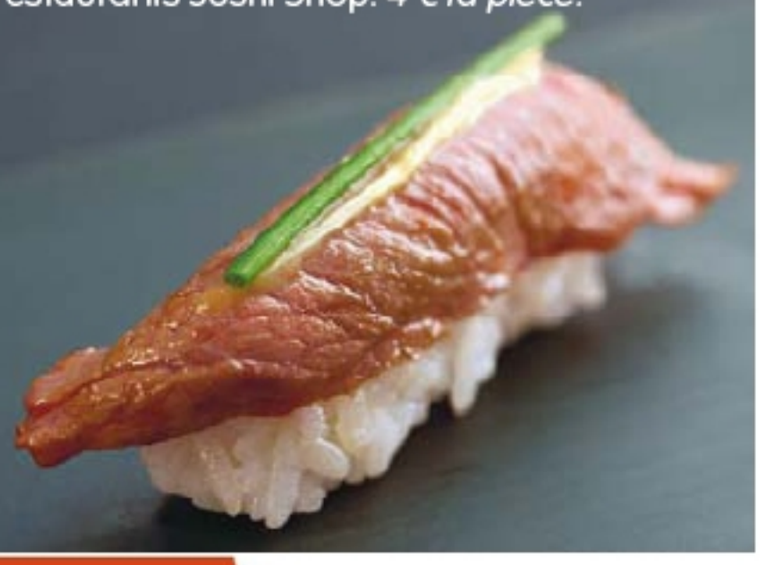
2. Cocktail "palace". Soda + crème de cassis + liqueur de café + rhum = "dress code". Créé pour les 100 ans du groupe Lucien Barrière, ce cocktail se sirote en ce moment au Fouquet's Paris, au Normandy à Deauville… ou chez soi !

3. Fine lame. Les articles en céramique du coutelier Edge of Belgravia restent ultra tranchants des années. À partir de 45 €, sur le site Edge of Belgravia.

4. Cliquer sucré. Sadaharu Aoki, Tartes Kluger, Popelini, Carl Marletti ou Café Pouchkine livrent leurs douceurs via le site City Cake (à Paris, Neuilly et Levallois). À partir de 25 €, sous quatre heures. Ci-contre, Feijoa, gâteau à la gelée hibiscus-fraise du Café Pouchkine.

EFFET BŒUF

Quand le leader français du sushi livré à domicile fait appel au chef étoilé Thierry Marx, les créations (d)étonnent ! Exemple, ce sushi au bœuf wagyu, sauce miso et truffe, à découvrir sur la nouvelle carte des restaurants Sushi Shop. *4 € la pièce.*



CABAS À CROQUER

On craque pour les nouveaux cabas de Barbara Rihl, qui s'inspirent des sacs en papier de son mari Pierre Hermé ! Noms et couleurs empruntent également à l'univers et au vocabulaire du grand maître pâtissier : Ispahan, Carrément Chocolat, Infiniment Citron… *Collection "Adam et Eve" cuir vachette, 10 coloris, 380 €, sur le site Pierre Hermé.*

Transgression autorisée

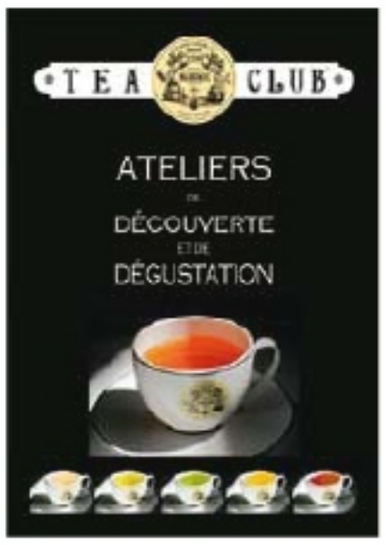
Potion magique

Après l'absinthe verte, voici la transparente, la Fée blanche. Plus anisée que son ancêtre, elle se déguste sans sucre, allongée d'eau. Pour rappel : depuis 2010, l'appellation "absinthe" est à nouveau acceptée en France. *Chez les bons cavistes, 48 €.*

Doigt-thé

L'artiste allemande Doris Bank signe ce service "sucre et lait" fait à la main, dont toutes les pièces portent l'empreinte de ses doigts. *À commander sur le site Less is Rare, 630 €.*

Leçon particulière



Mariage Frères lance son Tea Club : quatre ateliers pour explorer toutes les subtilités de ses thés, dans son magasin parisien rive gauche. *À partir de 65 €.*

↪ **Adresses en fin de numéro**

À LA

Uramaki sushis
au thon

L' EXPÉRIENCE ARTY-GASTRO DU MOMENT : DES BOUCHÉES JAPONAISES À FAIRE SOI-MÊME.

RECETTES : M. DOMANGE
VINS : I. BACHELARD

BAGUETTE

Nigiri sushis
à l'anchois frais

Recettes pages suivantes

Bouchées vapeur au porc et à la citronnelle

Temaris
aux crevettes

Recettes pages suivantes

Uramaki sushis au thon

IL VOUS FAUT

1 dose de riz vinaigré (voir la recette des nigiri sushis ci-contre)
250 g de filet de thon
120 g d'œufs de poisson volant (ou de lompe rouges)
30 g d'œufs de lompe noirs
1 gros concombre
1/2 botte de ciboulette
sauce de soja, gingembre mariné
1 natte en bambou pour sushi.

24 PIÈCES | 25 MIN

1. Lavez et détaillez le concombre en fines tranches dans la longueur. Coupez le thon en longues lanières. Éparpillez les œufs de poisson volant dans un plat.
2. Couvrez la natte d'un film étirable. Étalez-y une couche d'1 cm de riz vinaigré en tassant bien. Posez au milieu une tranche de concombre et une rangée de lanières de thon. Roulez serré. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Passez les rouleaux de riz dans les œufs de poisson volant. Nouez cinq ou six brins de ciboulette sur chaque rouleau en les espaçant régulièrement.
4. Coupez les makis entre les brins de ciboulette. Décorez d'œufs noirs et servez avec la sauce de soja et le gingembre.

À NOTER **Pour rouler, rabattez le bord inférieur de la natte vers le centre, 1 cm au-delà de la garniture. Pressez bien, puis roulez jusqu'à refermer complètement le rouleau. Appuyez sur toute la surface du rouleau pour lui donner une forme bien ronde.**

LE BON ACCORD
Avec sa saveur douce, un saké japonais, servi à 14 °C, pour sa puissance discrète et ses parfums fruités.

Nigiri sushis à l'anchois frais

IL VOUS FAUT

24 petits filets d'anchois frais
10 cm de concombre
8 radis
200 g de riz à sushi
4 cl de vinaigre de riz
15 g de sucre
sel
1 cuil. à café de wasabi
sauce de soja.

24 PIÈCES | 25 MIN | 20 MIN | zzZ 1 H 30

1. Rincez et séchez les anchois. Salez-les et placez-les au frais 1 h 30. Rincez et séchez les anchois. Nettoyez et émincez les radis. Coupez le concombre en fins bâtonnets. Faites mariner les crudités dans un fond d'eau bien salée.
2. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faites-le égoutter 30 min. Faites chauffer le vinaigre, le sucre et 1 pincée de sel, juste le temps de les dissoudre.
3. Versez le riz avec 25 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition à feu moyen et à couvert. Mélangez, réduisez le feu de moitié et cuisez 10 min. Découvrez et cuisez 5 min à frémissements. Versez dans un saladier, mélangez avec la préparation au vinaigre. Couvrez d'un torchon humide.
4. Humidifiez vos mains et formez une boulette allongée. Enduisez le côté chair des anchois de wasabi et posez-les sur le riz. Pressez pour faire adhérer. Décorez de concombre et de radis émincés. Servez avec la sauce de soja.

LE BON ACCORD
Avec la saveur iodée de l'anchois, un fino de jerez bien sec, construit et assez puissant en bouche.

LE MAKI AMÉRICAIN L'uramaki, ou maki californien, a été créé de toutes pièces dans les années 1970 par des chefs japonais installés aux États-Unis, afin de cacher à l'intérieur de la bouchée la déroutante feuille d'algue séchée. Depuis, l'algue a disparu et la présentation a gagné en raffinement : contraste de couleurs, ponctuation noire ou dorée du sésame…

TOP 3 En France, dans les cantines chic à sushis, on trouve essentiellement trois spécialités. Le sashimi, du poisson tranché à la main, les makis, des rouleaux de riz vernissés d'algue verte ou noire, et le nigiri sushi, une languette de poisson cru posée sur une quenelle de riz, à déguster à la main, puisque nigiri signifie "qui se tient dans la main".

Bouchées vapeur au porc et à la citronnelle

IL VOUS FAUT

250 g de porc haché

150 g de crevettes roses décortiquées

1 oignon

1 gousse d'ail

1 bâton de citronnelle

1 petit piment rouge

10 cl de sauce de soja

180 g de farine de hagou (+ 20 g pour le plan de travail)

1 cuil. à soupe d'huile de sésame

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol (pour le panier du cuit-vapeur)

2 cuil. à soupe de vinaigre de riz

sel, 1 bouquet de fines herbes.

12 PIÈCES | 40 MIN | 20 MIN

1. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Épluchez la partie tendre de la citronnelle et pilez-la dans un mortier. Mélangez-la avec le porc, les crevettes mixées, l'oignon, l'ail et 2 cuil. à soupe de sauce de soja.

2. Portez à ébullition 18 cl d'eau dans une casserole. Salez. Hors du feu, incorporez la farine, puis remettez sur feu doux quelques minutes. Hors du feu, incorporez l'huile de sésame. La pâte doit être collante.

3. Séparez la pâte en grosses noix. Étalez-les le plus finement possible sur le plan de travail fariné. Badigeonnez le pourtour d'eau. Déposez la farce au centre et refermez en pinçant. Posez les bouchées dans le panier huilé d'un cuit-vapeur et cuisez 15 min.

4. Mélangez le reste de sauce de soja avec le vinaigre. Versez dans des coupelles. Présentez les bouchées dans un nid de fines herbes, entourées de brins de ciboule. Décorez de citronnelle et de piment émincé.

À NOTER La farine de hagou (amidon de riz et amidon de tapioca), s'achète dans les épiceries asiatiques. On peut aussi prendre des feuilles à raviolis prêtes à l'emploi.

LE BON ACCORD

Avec la citronnelle, un vin blanc s'impose, vif et ferme comme un riesling d'Alsace ou un saumur de la Loire.

Temaris aux crevettes

IL VOUS FAUT

1 dose de riz vinaigré (voir la recette des nigiri sushis sur la page de gauche)

24 crevettes roses moyennes

1 cuil. à soupe d'œufs de lompe rouges

1 cuil. à soupe d'œufs de lompe noirs

6 brins de ciboulette

1 cuil. à café de wasabi en poudre

sauce de soja.

24 PIÈCES | 25 MIN

1. Décortiquez les crevettes en laissant la queue. Diluez légèrement le wasabi avec 1 cuil. à café d'eau. Étendez des carrés de film étirable sur le plan de travail.

2. Humidifiez vos mains pour que le riz ne colle pas. Déposez dans une main un peu de riz et formez une boulette avec une pointe de wasabi au centre.

3. Posez une boulette au centre de chaque carré de film étirable, fermez et torsadez le film pour obtenir une petite boule serrée.

4. Sortez les boulettes du film étirable et posez-les sur un plat. Posez une crevette, un peu d'œufs de lompe et de ciboulette ciselée sur chaque boulette. Servez accompagné de sauce de soja.

LE BON ACCORD

Un vin blanc droit et sec de la Loire, avec de jolis parfums, menetou-salon ou quincy, aux notes discrètement minérales.

TROP KAWAI ! La cuisine nipponne séduit les filles avec des détails trop "kawai" (trop mignons) ! Alors, on copie tout : les baguettes en plastique fluo, les feuilles de shiso dentelées (à commander à son primeur asiatique préféré), les délicates tiges de ciboule fleuries, les émincés menu, les fines herbes bien placées et les contrastes de couleurs et de textures.

C'EST TENDANCE Le kazari makizushi, ou l'art du sushi décoratif, a trouvé son maître. Ken Kawasumi crée des sushis aux motifs de fleurs, d'arbres, de papillons, et même de Barack Obama ! Il n'existe pas encore d'ateliers en France, mais des vidéos sur le Web donnent une idée de la technique. Après le bento, le kazari makizushi sera-t-il la nouvelle folie nipponne ?

LE HORS-D'ŒUVRE & le chef-d'œuvre

YVES CAMDEBORDE A DONNÉ SES LETTRES DE NOBLESSE À LA **CUISINE DE BISTROT.** ET DÉCOMPLEXÉ TOUTE UNE GÉNÉRATION DE CHEFS, AFFRANCHIS DE **LA COURSE AUX ÉTOILES.** CONSACRÉ AUX HORS-D'ŒUVRE, SON NOUVEAU LIVRE EST À SON IMAGE : SIMPLE, SAVOUREUX ET PLEIN DE GÉNÉROSITÉ.

Recettes tirées du livre *Sur le zinc* d'Yves Camdeborde. Photos : Yves Duronsoy. Éditions Michel Lafon, 22,95 €.

uvre

Huître au chou rouge, oignon rouge au vinaigre

4 PERS. | 30 MIN | 1 H

★ 4 huîtres creuses de beau calibre.

POUR LA GELÉE DE CHOU ROUGE

★ 1/2 chou rouge ★ 1 cuil. à soupe de beurre ★ 1 pomme coupée en dés ★ 3 cuil. à soupe d'échalotes ciselées ★ 5 cl de vinaigre de vin ★ sucre ★ 2 feuilles de gélatine ★ piment d'Espelette ★ sel, poivre.

POUR L'OIGNON AU VINAIGRE

★ 1 oignon rouge ★ 15 cl de vinaigre de vin.

1. Lavez et taillez le chou rouge en fine julienne. Faites-le suer dans une casserole avec le beurre et les échalotes ciselées. Ajoutez les dés de pomme, le vinaigre, 1 pincée de sucre et 50 cl d'eau. Assaisonnez de bon goût en sel, poivre et piment, et laissez cuire à feu doux 30 min.
2. Égouttez le chou rouge en récupérant le jus de cuisson. Réservez 25 cl de ce jus. Reversez le reste avec le chou rouge dans la casserole, ajoutez 25 cl d'eau et remettez en cuisson 20 min. Assaisonnez de sel, poivre et piment d'Espelette et débarrassez au frais.
3. Chauffez le jus de chou rouge réservé sans ébullition. Plongez la gélatine dans de l'eau froide, puis égouttez et faites-la fondre dans ce jus de chou rouge. Réservez au frais.
4. Épluchez et taillez l'oignon rouge en quartiers et mettez-le à mariner dans le vinaigre de vin (cette opération peut s'effectuer 24 h à l'avance). Placez au réfrigérateur.
5. Ouvrez les huîtres, prélevez délicatement la chair des coquilles en évitant de la percer. Récupérez leur jus et filtrez-le. Versez-le dans la gelée de chou rouge.
6. Rincez les coquilles des huîtres. Déposez dans le fond 1 cuil. à café d'embeurrée de chou rouge, couvrez d'1 huître et d'1 cuil. à café de gelée de chou rouge. Posez sur le dessus un pétale d'oignon au vinaigre.
7. Servez ainsi, accompagné d'une tranche de pain de seigle grillée.

LE MOT DU CHEF

Avant de servir, il est important de placer les huîtres, une fois prêtes, au réfrigérateur pendant 15 min.

Jolis contrastes et choc des saveurs

Macarons de boudin noir béarnais

★ 8 belles tranches de boudin noir béarnais ★ 200 g de blancs d'œufs ★ 280 g de poudre d'amandes ★ 480 g de sucre glace ★ fleur de sel ★ piment d'Espelette.

4 PERS. | 15 MIN | 20 MIN

1. Préchauffez votre four à th. 4-5 (140 °C).
2. Montez les blancs d'œufs en neige très ferme. Incorporez la poudre d'amandes et le sucre glace ainsi qu'1 pincée de piment d'Espelette à l'aide d'une petite écumoire ou d'une spatule. Transvasez ce mélange dans une poche à douille et formez 16 macarons sur une feuille de cuisson (type Silpat).
3. Laissez légèrement croûter à température ambiante, saupoudrez de fleur de sel et de piment en poudre, puis enfournez les macarons pour 18 à 20 min. Réservez-les à température ambiante.
4. Poêlez fortement les tranches de boudin noir et laissez-les caraméliser. Enfermez chaque tranche entre 2 coques de macaron.

LE MOT DU CHEF

Le boudin noir béarnais peut bien sûr être remplacé par un autre boudin, mais veillez alors à ne pas le prendre trop sucré.

Inventive gelée apéritive

Navets, Campari orange, graines de moutarde

4 PERS. | 15 MIN
10 MIN | 6 H

POUR LA GELÉE AU CAMPARI ORANGE

★ 20 cl de jus d'orange
★ 20 cl de Campari ★ 3 feuilles de gélatine ★ 20 g de sucre.

POUR LES NAVETS

★ 300 g de navets blancs
★ graines de moutarde ★ sel.

1. Laissez tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Faites chauffer le jus d'orange, le Campari et le sucre sans les porter à ébullition. Ajoutez ensuite la gélatine essorée, mélangez puis passez au chinois étamine. Réservez au réfrigérateur.
3. Épluchez et lavez les navets. Coupez-les en quartiers, cuisez-les à l'eau bouillante salée. Ils doivent être croquants. Rafraîchissez-les, égouttez-les et ajoutez-les à la gelée avec 1 pincée de graines de moutarde. Placez au moins 6 h au réfrigérateur avant de déguster.

LE MOT DU CHEF

Cette préparation peut aussi s'utiliser comme condiment avec des rillettes de poisson.

Très audacieux trio gourmand

Tranche de poire rôtie, crevettes grises, stilton

★ 2 poires comice bien mûres ★ 200 g de crevettes grises décortiquées ★ 200 g de stilton ★ huile d'olive ★ fleur de sel ★ sel et poivre.

4 PERS. | 10 MIN | 5 MIN

1. Taillez 4 belles tranches de poire dans le sens de la hauteur et faites-les rôtir à l'huile d'olive pour leur donner une belle coloration. Assaisonnez de fleur de sel et nappez d'huile d'olive.
2. Assaisonnez les crevettes grises d'huile d'olive, de sel et de poivre. Coupez le stilton en copeaux réguliers.
3. Disposez harmonieusement la poire, les crevettes grises et le stilton dans quatre assiettes de service.

LE MOT DU CHEF

Vous pouvez remplacer le stilton par un fromage bleu tel que le roquefort ou encore le bleu de Bresse.

Croque d'espadon, œufs de poisson volant

★ 8 tranches de pain de mie
★ 200 g d'espadon
★ 80 g d'œufs de poisson volant
★ 100 g de roquette
★ huile d'olive
★ sel et poivre.

4 PERS. | 15 MIN | 5 MIN | 1 H

1. Coupez l'espadon en fines lamelles, assaisonnez-les avec du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive.
2. Disposez l'espadon sur 4 tranches de pain de mie. Arrosez légèrement d'huile d'olive. Répartissez les œufs de poisson volant par-dessus et recouvrez avec une seconde tranche de pain de mie.
3. Étalez du film alimentaire sur le plan de travail, déposez les sandwichs dessus et emballez-les individuellement, en serrant fortement. Placez au moins 1 h au réfrigérateur.
4. Versez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Poêlez les croque sur chaque face, rapidement et bien à plat, jusqu'à leur donner une belle coloration. Découpez la croûte du pain de mie au couteau et servez accompagné de roquette assaisonnée.

LE MOT DU CHEF

L'idéal est de réaliser la préparation de poisson la veille. Vous pouvez remplacer les œufs de poisson volant par des œufs de lump ou, pourquoi pas, un peu de caviar.

Yves Camdeborde

“Faisons honneur à la cuisine française !”

Intense : Pourquoi un livre sur les hors-d'œuvre, et pourquoi avoir choisi ce terme un peu suranné plutôt que “bouchées” ou “tapas” plus en vogue ?

Yves Camdeborde : Le mal français est de penser que l'herbe est plus verte chez les voisins ! Nous avons une vraie culture de la bouchée et un terme pour l'exprimer. Des gens du monde entier viennent à Paris pour goûter la cuisine française, faisons-lui honneur. J'ai moi-même monté un bar à hors-d'œuvre, L'Avant-Comptoir, juste à côté de mon restaurant le Comptoir.

Comment décririez-vous les recettes présentées dans ce livre ?

Y. C. : Je propose une cuisine d'auteur facile, ludique et avec des produits pas chers. J'ai imaginé les recettes à l'instinct, et il ne faut pas hésiter à les adapter pourvu qu'on respecte la philosophie du plat. J'ai pensé aux jeunes de 25-35 ans notamment, qui veulent cuisiner en s'amusant. Et bien manger sans se préoccuper des codes, en privilégiant le zapping. La raviole de betterave, par exemple, c'est simple à faire et original. Le croque, c'est super gourmand et c'est une façon marrante de faire manger de l'espadon mariné et des œufs de poisson volant…

***MasterChef* vous a rendu célèbre, mais votre restaurant affichait complet bien avant l'émission…**

Y. C. : C'est vrai, et je ne l'ai pas fait pour avoir du monde ! J'ai eu envie de transmettre, et si on me le demandait aujourd'hui, oui, je signerais pour une saison 4 de l'émission car la saison 3 était super ! Mais attention à ne pas donner une vision faussée de la cuisine : à la maison, on peut s'amuser, dans un restaurant, c'est dur. Je passe une heure par jour à réfléchir à mes plats, et dix à faire tourner la machine.

PROPOS RECUEILLIS PAR S. JANVIER

RÉVOLUTION ! NOUS VOILÀ TOUS TOQUÉS DE CUPCAKES, BAGELS ET AUTRES BURGERS PRÉPARÉS DANS LES RÈGLES DE L'ART. LOIN DES A PRIORI, ON (RE)DÉCOUVRE UN PATRIMOINE GOURMAND… ET DES IDÉES NEUVES.

TEXTE : M.-O. BRIET

YES WE le triomphe

Avant, tout était simple. La France, avec son vignoble, ses sauces, ses tours de main, son Bocuse et son Lenôtre, était la Mecque de la gastronomie, où tout Américain un peu éclairé se devait d'accomplir un jour un pèlerinage. Une sorte d'antidote indispensable, quand on avait le malheur de naître dans l'empire du Mal (manger), peuplé d'indigènes obèses shootés aux hamburgers industriels arrosés de ketchup et noyés sous des hectolitres de sodas.

FINI L'ENVAHISSEUR… LE FAST-FOOD EST APPRIVOISÉ PAR LES JEUNES CHEFS

Synonyme de malbouffe, les États-Unis ? Trente ans après l'apparition des fast-foods sur notre territoire, on n'en est plus si sûrs. On peut certes continuer à crier haro sur les MacDo, mais nous en sommes aujourd'hui les deuxièmes consommateurs au monde, derrière les Américains ! Dans notre paradis culinaire où le concept de "repas rapide" se résumait au jambon-beurre, ils ont manifestement comblé un manque. La génération des trentenaires, qui arrive aujourd'hui aux fourneaux, n'a pas les préjugés de ses aînés. Au contraire : les jeunes restaurateurs adorent servir à leur clients une version "premium" du burger de leur adolescence. Comme

COOK du goût US

Les relations internationales s'invitent à la carte des restaurants.

Revisitée avec des ingrédients de qualité, l'icône US s'invite sur les tables chic, comme chez Meert, institution lilloise, et même dans les palaces. Au Meurice, celui de Yannick Alleno a même été élu "meilleur burger du monde" par le *New York Times* ! Aujourd'hui, ce sont les mini burgers, encore plus gourmands et ludiques, qu'on croise partout, du Scoop au Touquet au Little Red Café à Montpellier. au Blend, à Paris, qui nous propose huit variations sur ce thème, avec de la viande française sélectionnée par le boucher star Yves-Marie Le Bourdonnec et des buns maison. Le burger est aussi le "plat signature" de Brice Morvent (ex-Top Chef), dans son Comptoir du marché Saint-Martin à Paris. Et Pierre Moussier, néo-bistrotier aveyronnais à la tête de plusieurs restaurants branchés, a particulièrement soigné la version du Floréal, son adresse phare à Paris. Avec son équipe, ils ont "regardé des heures de vidéos sur Youtube pour saisir les bons gestes. Nous les trentenaires, on a grandi avec les fast-foods. Le burger, c'est notre madeleine. On a envie de faire découvrir la version originale", explique-t-il.

L'édition culinaire a vite flairé la tendance. Tana a sorti dès 2008 un *Petit Guide d'initiation à la cuisine US,* avec des recettes de *mac'n'cheese* (gratin de macaroni) ou de *cobb salad* (romaine-poulet-avocat-bacon, une cousine de la célèbre *Caesar's),* qui s'implantent aussi actuellement dans nos bistrots. L'éditeur Mango a cartonné, en pleine Obamania, avec *Yes we cook.* Lancé en 2009 à Toulouse, le site My American Market, qui permet de s'approvisionner d'un clic en produits américains culte (soda Dr Pepper, sauces barbecue décoiffantes, ingrédients pour gâteaux typiques…) est une vraie *success story.* "Avec l'élection d'Obama, les Français ont changé de regard sur les USA. On peut dire à nouveau qu'on aime ce pays et s'intéresser à sa cuisine. Les blogs d'expatriés, les réseaux sociaux où l'on partage ses expériences de voyage l'ont aussi mieux fait connaître", analyse Anne-Claire Bocage, une des fondatrices du site. Et deux autres ouvrages consacrés aux burgers sont encore sortis à la rentrée chez Marabout et Tana.

Eh oui, entre la France et l'Amérique, l'amour ou le désamour culinaire sont aussi liés à la politique. Souvenez-vous, sous l'administration Bush, ce fut une succession de guerres picrocholines : les *french fries* (frites) rebaptisées *freedom fries* dans les restaurants, pour cause d'opposition française à l'offensive américaine en Iraq ; José Bové s'attaquant au McDo de Millau, pour dénoncer la menace d'importation de bœuf aux hormones US ; et les États-Unis répliquant en surtaxant le roquefort au

Cocktail culture

Au restaurant ou dans les bars, les cocktails de début de soirée font partie intégrante de *l'american way of life.* Mais les Français s'y mettent aussi.

Les restaurants qui se revendiquent de l'influence américaine ont désormais leur "mixologiste" et soignent leur *cocktail menu.* Depuis 2007, le trio de l'Experimental Cocktail Club (ECC) parsème la capitale de bars discrets aux allures de *speakeasy* (les "clandés" de l'époque de la Prohibition), comme le CURIO ou le PRESCRIPTION. À Lyon, même esprit avec alcools de qualité, technique quasi maniaque et glaçons sur mesure pour chaque drink du SODA SOUL'N' SPIRITS, qui remettent au goût du jour des recettes de cocktail vintage.

Et alors que les *frenchies* de l'ECC viennent d'ouvrir leur premier *cocktail bar* à New York, la dernière mode, chez les *bartenders* américains, consiste au contraire à glisser dans leurs créations des apéritifs façon "douce France" comme du Fernet-Branca, du Pernod ou du Noilly Prat.

lait cru ! Avec Barack Obama, sans oublier la *first lady* installant un potager bio à la Maison Blanche et s'engageant contre la malbouffe et l'obésité, les relations diplomatico-gourmandes se sont tout de suite réchauffées.

CUPCAKES MADE IN BORDEAUX, NANTES…

Ces dix dernières années, les séries télévisées culte ont aussi joué les ambassadrices. Depuis des années, on y voit nos héros favoris préparer le pumpkin pie d'Halloween ou la dinde de Thanksgiving. On a dévoré les cookies de Phoebe dans *Friends,* regretté que Jack Bauer ne finisse jamais ses pancakes, envié la maestria de Bree Van De Kemp et ses paniers de muffins enrubannés. Pour Sabine Hervy, créatrice du blog Cuisine en Séries, elles ont amplement contribué à populariser les spécialités US : "Dans les séries, on est dans le quotidien, les gens mangent tout le temps ! *Desperate Housewives* est ma principale source d'inspiration. Dans la dernière saison, le thème de la cuisine monte en puissance : même Susan s'y met !"

Les gâteaux américains sont les autres héros des séries télévisées.

C'est évident : sans *Sex & The City* et les expéditions répétées de Carrie et ses copines à la célèbre Magnolia Bakery new-yorkaise, jamais les cupcakes, ces mini gâteaux beaux comme des bijoux, chapeautés de crème colorée et ornés de motifs en sucre, n'auraient fait une telle carrière. Aujourd'hui, chaque ville française a sa (ou ses) cupcackeries : Crocup à Marseille, Billy Cupcakes à Bordeaux, Loulou's Cupcakes à Nantes… Depuis peu, elles proposent même des *wedding cakes* (gâteaux de mariage) richement décorés et colorés, alternative *fashion* à la pièce montée. On peut aussi y découvrir le whoopie pie, un petit cousin yankee du macaron, avec ses deux disques bombés qui enserrent à la façon d'un sandwich une voluptueuse crème au beurre bien colorée. Le *whoopie,* c'est un peu la version artisanale de l'Oreo, le célébrissime petit gâteau au chocolat industriel qui colonise aujourd'hui les rayons de nos supermarchés.

À base de fruits frais mixés, les smoothies ont séduit les palais français.

LE CHEESCAKE COMME À NEW YORK AVEC DU VRAI PHILADELPHIA

Car, bien sûr, le marketing a lui aussi senti le vent tourner. L'an dernier, le géant américain de l'agroalimentaire Kraft Foods a lancé en France son fameux Philadelphia Cream Cheese. Indispensable dans le bagel au saumon fumé des *delicatessen* new-yorkais, il est surtout l'ingrédient de base du cheesecake. Dans les restaurants parisiens, les plus réussis viennent de chez Rachel's Cakes, entreprise créée en 2008 par trois expatriés, qui emploie aujourd'hui ving-cinq personnes, et écluse plus d'une tonne de "Philly" par mois !

À l'heure du goûter, les moelleux cookies aussi font de l'ombre au chausson aux pommes. De jeunes

Cookies. L'équivalent de nos "petits gâteaux". C'est le classique sucré de toutes les familles outre-Atlantique.

Cupcakes. Ces petits bijoux de douceurs en caissettes ont séduit les Français. Leur décoration est un sport national aux USA.

Whoopie. Le cousin américain de notre macaron est fourré de crème au beurre. Tous les parfums lui sont permis.

Françaises, comme Laura Petit, de Scoop Me a Cookie (à Paris), s'emploient à les réinventer. Côté ingrédients, elle a choisi la qualité : beurre AOC des Charentes, noisettes du Piémont, fleur de sel de Camargue, et zéro additif. Mais elle joue aussi sur la grande tradition US des appellations accrocheuses, avec ses cookies baptisés Surprise me ou In the Mood for Love.

Le cookie sera-t-il le nouveau sablé ? Marabout a vendu 40 000 exemplaires des *Cookies de Laura Todd* (la marque leader, implantée en France dès les années 90), et carrément 60 000 de son *Goûter à New York,* un poétique répertoire des douceurs emblématiques de la Grosse Pomme : carrot cake, banana bread, roulé à la cannelle… L'auteur, Marc Grossman, a ouvert il y a quelques années dans la capitale Bob's Juice Bar et Bob's Kitchen, où il propose une petite restauration bio et végétarienne : makis géants, gâteaux de saison, et surtout des smoothies, ces boissons aux fruits frais mixés, vitaminées et 100 % naturelles, très populaires outre-Atlantique. Avec ses très cool bars à jus sans une once de *junkfood,* inspirés de ces petites cantines *veggies* qu'on trouve partout à Brooklyn, Grossman a prouvé aux Parisiens que l'Amérique avait parfois une sacrée longueur d'avance en matière de déjeuner rapide, sain et surtout savoureux.

ET BIENTÔT LE HOT DOG

Un concept de restauration inédit, le souci de la qualité et de bons produits, en adéquation parfaite avec nos modes de vie : c'est aussi ce qui caractérise les fameux *foodtrucks* lancés depuis peu sur le bitume parisien. Dans les villes américaines, la crise de 2008 a fait le succès de ces "restomobiles" pilotés par de vrais cuisiniers, qui proposent de la cuisine de rue du monde entier à prix doux, parfaite pour (bien) manger sur le pouce. Ils stationnent le midi dans les quartiers de bureau, et dans la soirée, les gourmands suivent leurs déplacements sur Facebook ou Twitter. À Paris, les premiers font un tabac. Le Camion qui Fume et Cantine California, lancés par des Américains, proposent surtout… des hamburgers, faits minute et juste délicieux. Kristin Frederick, la chef californienne du premier, formée à l'école Ferrandi et au restaurant Apicius, est une fan de notre gastronomie et des produits *made in France,* qu'elle cuisine dans sa cambuse itinérante.

Et si c'était ça, la clé de cet engouement ? Dans ces restaurants, coffee-shops, pâtisseries, cantines ambulantes ou pas, Français et Américains s'inspirent les uns des autres, dans une saine et gourmande émulation. La vague US qui déferle sur nos fourneaux n'a rien d'impérialiste. Une fois oubliés nos préjugés, tous les métissages sont permis. Comme chez Big Fernand (Paris 9e), autre nouvelle adresse à burgers. Le service y est aussi efficace qu'au fast-food (les patrons ont étudié la gestion des queues à la McDo), mais les burgers de charolais ou de blonde d'Aquitaine sont couronnés de légumes grillés et d'herbes fraîches, tandis que le cheddar est banni au profit des "fromages qui puent" (sic) : fourme, tomme au lait cru, saint-nectaire fermier… Les trois associés s'attaqueront bientôt, avec Little Fernand, à un autre symbole : le hot dog ! Quiconque a fait l'expérience de la version généralement servie dans les troquets français, avec baguette carbonisée et béchamel insipide, leur dit d'avance *thank you.* ■

Steaks XXL

Quand les Américains rêvent d'une entrecôte saignante, ils vont au *steak house,* restaurant de viande haut de gamme. Les carnivores parisiens peuvent désormais les imiter.

AU RALPH'S (Paris 6e), le *double RL cow boy steak* (700 g !) vient d'un bœuf angus élevé sur les terres du couturier Ralph Lauren, dans le Colorado.

À LA MAISON MÈRE (Paris 9e), rumsteak, spare ribs ou T-Bone de veau, dans un décor de Meatpacking District (anciens abattoirs new-yorkais).

LE LIVINGSTONE (Paris 1er), ex-restaurant thaïlandais et propriété d'un ancien trader, s'est réincarné en steak house.

AU BEEF CLUB (Paris 1er), tout carrelé de blanc style boucherie, le boucher Yves-Marie Le Bourdonnec (Le Couteau d'Argent, à Asnières) est aux… couteaux. On peut même accompagner sa grillade d'un demi-homard flambé ! Comme dans les *steak houses* de Boston ou Miami…

C'est Yves-Marie Le Bourdonnec qui fournit le Beef Club. Ici sa nouvelle boutique (Paris 16e).

↪ Adresses en fin de numéro

Tonka et butternut ÉPATANT

LA DOUCEUR D'UNE COURGE ANGLO-SAXONNE CROISE LE TEMPÉRAMENT EXPLOSIF D'UNE FÈVE D'AMÉRIQUE DU SUD : ÉMOI GUSTATIF ASSURÉ !

TEXTE : M. DARMONI - RECETTES : M. ALBERTIN
VINS : I. BACHELARD - PHOTOS : S. ET B. WINKELMANN

L'alliance de la fève tonka et de la courge butternut, c'est la rencontre de deux caractères opposés qui, une fois réunis, semblent faits l'un pour l'autre ! La courge butternut, reconnaissable à sa forme oblongue de calebasse et à sa chair orange, a une texture, une fois cuite, proche de celle de la pomme de terre, et un petit goût de noisette. La tonka, elle, est la fève du teck, ce bois exotique d'Amérique du Sud au puissant parfum musqué. Ce n'est pas en cuisine que la fève tonka s'est d'abord illustrée mais en cosmétique, puisqu'elle est l'essence du célèbre Shalimar de Jean-Paul Guerlain. C'est d'ailleurs ce dernier qui eut l'idée lumineuse de l'utiliser en cuisine, il y a bientôt dix ans, lorsque la maison Lenôtre lui proposa d'imaginer une bûche de Noël. Depuis, l'association tonka et chocolat est devenue un classique. Plus étonnant, l'accord avec la butternut se révèle à la fois intense et suave. Râpée, la fève tonka se parsème en fin de recette, mais peut aussi se faire infuser dans une crème avant d'être émulsionnée. Réduite en purée et relevée de tonka, la butternut devient un mets sucré subtil, légèrement boisé. Ces deux-là, intelligemment mariés, ont toutes les saveurs de l'automne. ■

LA COURGE “BEURRE-NOISETTE”

Une fois traduit, son nom anglais nous renseigne sur son parfum de beurre doux aux accords de noisette. Elle se cuisine en quartiers, cuite au four ; sa chair peut être réduite en purée et s'associer à des mets salés, c'est la version classique, ou servir de base à des gâteaux, à la manière de la carotte. Idéal pour faire consommer, mine de rien, quelques légumes aux enfants !

Chinoiserie onctueuse

Émulsion de butternut, raviolis aux crevettes

L'ÉMULSION — 4 PERS. | 40 MIN | 40 MIN

★ 600 g de courge butternut ★ 1/2 fève tonka ★ 1/2 échalote ★ 40 cl de bouillon de volaille ★ 2 cuil. à soupe de crème liquide ★ huile d'olive ★ sel, poivre blanc du moulin.

LES RAVIOLIS

★ 12 feuilles de pâte à gyoza rondes surgelées ou à wonton ★ 200 g de crevettes cuites décortiquées ★ 180 g de poitrine de porc ★ 10 brins de coriandre ★ 1/2 fève tonka ★ 1/2 citron vert ★ 1 bâton de citronnelle ★ 1 œuf ★ pâte de piment ★ sel.

1. Pelez la butternut et taillez-la en dés (réservez-en 50 g). Faites fondre l'échalote émincée 5 min dans une cocotte avec de l'huile. Ajoutez les dés de courge, mouillez avec le bouillon chaud et cuisez 30 min à petits frémissements à couvert. Versez la crème, salez et poivrez. Émulsionnez au mixeur plongeant et maintenez au chaud.
2. Faites décongeler les feuilles de pâte à gyoza. Hachez le porc et les crevettes et mélangez-les dans un saladier. Ajoutez le jus du demi-citron vert, les brins de coriandre ciselés, une pointe de pâte de piment et la citronnelle râpée.
3. Coupez la butternut réservée en petits dés, faites-les sauter à la poêle dans de l'huile. Parsemez de fève tonka râpée, salez, poivrez. Ajoutez au mélange précédent.
4. Détendez le jaune d'œuf dans un peu d'eau froide. Étalez les feuilles de pâte. Déposez une cuillerée de farce au centre. Badigeonnez le pourtour au jaune d'œuf. Repliez en pinçant bien les bords. Faites cuire les raviolis 3 à 4 min à la vapeur et posez-les sur l'émulsion. Râpez un peu de fève tonka et décorez de coriandre.

LE VIN Bergerac blanc.

CONSEIL Émulsionnez encore la crème de butternut à l'aide du mixeur plongeant juste avant de servir, elle sera toute légère.

Butternut poêlée, émincé de lotte, beurre à la fève tonka

★ 1 courge butternut d'env. 800 g ★ 600 g de lotte ★ 8 tranches de pancetta ★ 1 fève tonka ★ 80 g de beurre salé ★ quelques brins de cerfeuil ★ huile d'olive ★ sel fin, poivre blanc de Kampot.

4 PERS. | 20 MIN | 45 MIN

1. Déposez les tranches de pancetta entre deux plaques à pâtisserie antiadhésives. Faites-les cuire au four 20 min à th. 6 (180 °C), elles doivent être dorées et croustillantes. Déposez-les sur du papier absorbant.
2. Travaillez le beurre en pommade, puis incorporez la fève tonka rapée. Placez au frais. Lavez la courge butternut, séchez et coupez-la en quatre, dans la longueur.
3. Faites rôtir les morceaux au four 20 min dans une cocotte avec de l'huile, en les arrosant de temps en temps. Placez-les dans un plat, salez, poivrez, rapez un peu de fève tonka dessus. Réservez-les au chaud dans le four éteint, recouverts de papier aluminium.
4. Coupez le tronçon de lotte en lamelles parallèles à l'arête centrale. Faites-les cuire rapidement de part et d'autre dans la cocotte de cuisson de la courge.
5. Disposez une part de butternut dans chaque assiette. Surmontez de deux tranches de pancetta, répartissez l'émincé de lotte et de petites noix de beurre à la fève tonka. Décorez de feuilles de cerfeuil.

LE VIN Saint-joseph rouge (Rhône nord).

CONSEIL Vous pouvez aussi faire croustiller la pancetta au micro-ondes, à pleine puissance, entre des épaisseurs de papier absorbant.

LA FÈVE DU PARADIS

Fruit du teck, la fève tonka s'utilise avec parcimonie. Sa saveur est difficile à décrire puisqu'elle se rapproche à la fois de la vanille, du caramel et surtout du tabac. Rare, on la déniche en épicerie fine et, comme un diamant, on la garde dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

Déco à l'assiette sur de subtils accords de goûts

Marmelade de butternut à la fève tonka, riz au lait de coco

4 PERS. | 20 MIN | 45 MIN

★ 500 g de butternut ★ 1/2 fève tonka ★ 1 bâton de cannelle ★ 50 g de sucre roux ★ 20 cl de jus d'orange ★ feuilles de menthe.

LA CRÈME ANGLAISE

★ 25 cl de lait ★ 3 jaunes d'œufs ★ 25 g de sucre en poudre ★ 1 pincée de fève tonka rapée.

LE RIZ

★ 160 g de riz rond Arborio ★ 15 cl de lait entier ★ 20 cl de lait de coco ★ 1/2 fève tonka ★ 15 g de sucre.

1. Pelez et coupez la courge en petits dés. Placez-les dans une casserole avec le sucre, le jus d'orange, la fève hachée et la cannelle. Faites compoter à couvert 30 min sur feu moyen. Laissez refroidir.

2. Réalisez la crème : battez les œufs et le sucre pour que le mélange blanchisse. Incorporez le lait bouillant en fouettant. Laissez épaissir à feu doux en tournant. Incorporez la fève. Réservez au frais.

3. Versez le riz rincé dans une casserole avec le lait, le lait de coco, le sucre et la fève. Faites cuire à feu doux 17 min en remuant. Laissez refroidir et incorporez la crème anglaise. Répartissez dans des verres, surmontez de marmelade de butternut et décorez de menthe.

LE VIN Blanquette de Limoux.

CONSEIL Testez la cuisson de la crème en traçant une ligne sur le dos de la cuillère avec le doigt : la ligne ne doit pas se refermer.

Aussi festif qu'une coupe de champagne

Shopping : Jars, Caravane Emporium, Guy Degrenne

SORTEZ LES PANIERS !

Pas toujours facile de dénicher une courge butternut sur les étals des maraîchers ? À l'automne, si vous ne la trouvez pas chez votre marchand de légumes, essayez d'aller la ramasser dans l'une des nombreuses fermes du réseau Chapeau de Paille : il y en a plus de 80 dans toute la France. Une sortie originale lors d'un beau dimanche d'été indien, qui fera des heureux chez petits et grands.

Mise au

SALSA ANANAS-CONCOMBRE AU WASABI

4 PERS.

15 MIN

■ RETIREZ l'écorce d'1 **ananas victoria** au couteau-scie, puis coupez la chair en petits dés. Épépinez 1/2 **concombre,** coupez-le aussi en dés, sans lui enlever sa peau.

■ ÉPLUCHEZ 1 **oignon rouge,** émincez-le puis recoupez-le en tout petits dés.

■ RINCEZ et essorez 8 brins de **coriandre** et ciselez-les.

■ DILUEZ une pointe de **wasabi** en tube dans 3 cuil. à soupe de **jus de citron vert,** assaisonnez-en les crudités préparées. Ajoutez la coriandre et 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** faites rafraîchir 30 min.

LE VIN **Un vinho verde portugais, blanc léger en alcool, frais et vif.**

La petite sauce qui change tout

Vite fait, beaucoup d'effet

CONSEIL
Servez à l'apéritif avec des chips au wasabi (grandes surfaces), ou en guise de sauce avec du poulet froid, un filet de poisson vapeur ou dans un sandwich.

VERT

LE WASABI MET DU PIQUANT DANS LES SUSHIS. MAIS LA DRÔLE DE PETITE MOUTARDE VERTE JAPONAISE A BIEN D'AUTRES TALENTS.

TARTARE DE THON ET AVOCAT, MOUSSE DE WASABI

4 PERS.
20 MIN

■ DÉCOUPEZ 350 g de **thon blanc** (acheté le jour même) en petits dés réguliers. Prélevez le zeste d'1 **citron vert**, émincez-le finement. Ôtez l'écorce et le noyau d'1 **avocat,** coupez-le en dés de même taille que le thon. Mélangez le thon, l'avocat et le zeste dans un saladier. Ajoutez un filet d'**huile de sésame** et le jus du citron vert.

■ FOUETTEZ 2 **yaourts grecs** avec 1 cuil. à soupe de **wasabi, salez.** Fouettez 1 **blanc d'œuf** en neige ferme et incorporez-le au yaourt parfumé.

■ RÉPARTISSEZ la mousse dans quatre verrines, garnissez de tartare. Décorez de quelques **cacahuètes au wasabi.**

■ SERVEZ bien frais.

LE VIN **De fines bulles de Touraine : un vouvray ou un montlouis brut, aux notes d'agrumes et de fruit mûr.**

FILET MIGNON EN CROÛTE, POÊLÉE D'OIGNONS NOUVEAUX

4 PERS. | 20 MIN | 20 MIN

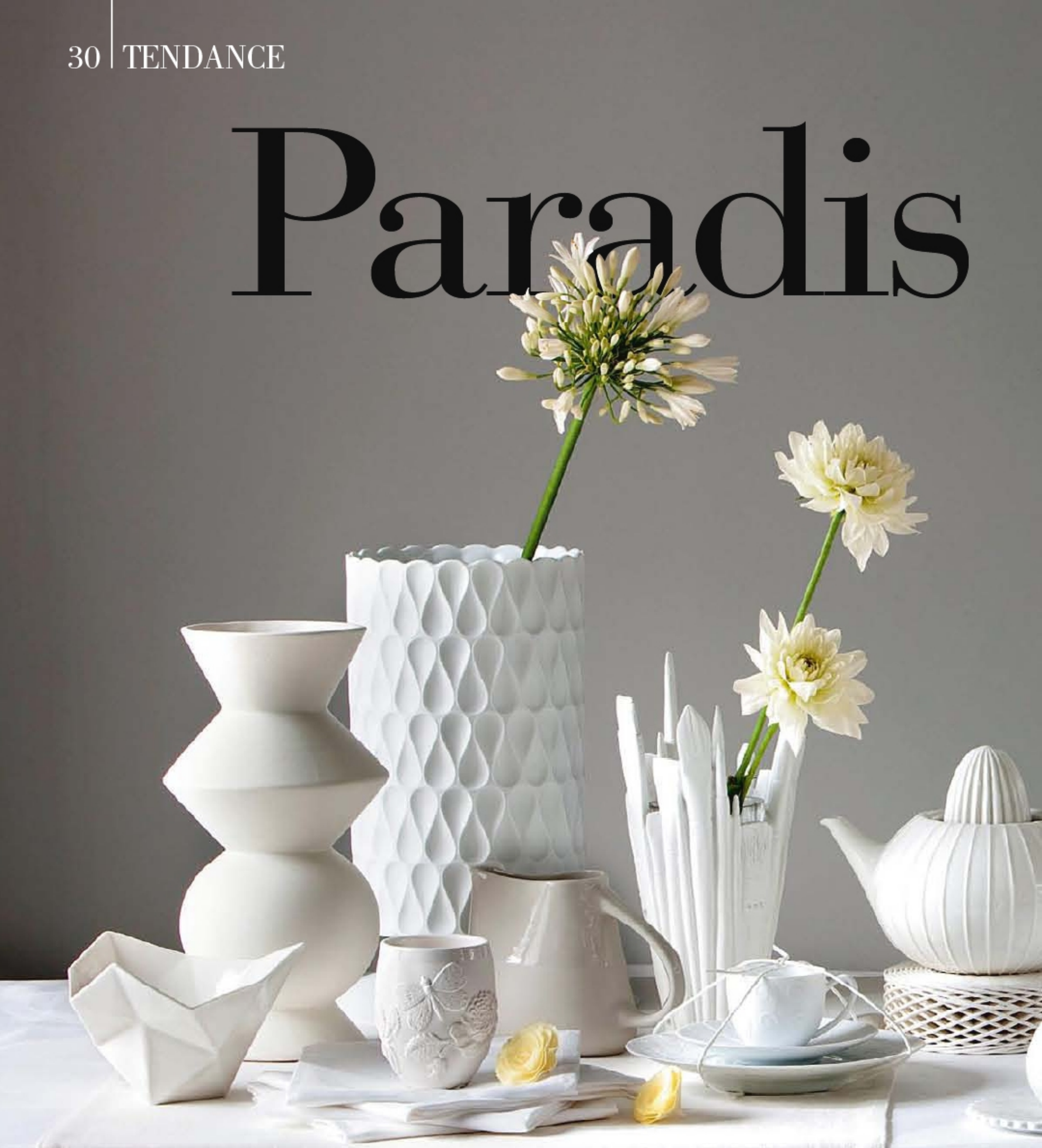
■ ÉPLUCHEZ une grosse botte d'**oignons nouveaux,** coupez-les en quatre et taillez en tronçons une bonne partie de leur tige verte.

■ SALEZ 2 **filets mignons de porc** de 400 g. Faites-les rapidement dorer dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive** sur feu moyen. Ajoutez les oignons et laissez cuire à feu doux 10 min à couvert. Retirez la viande, laissez confire les oignons.

■ ALLUMEZ le gril du four. Mixez 60 g d'**amandes** avec 2 cuil. à soupe de **wasabi** en tube et 40 g de **beurre** mou, ajoutez 1 **blanc d'œuf.** Tranchez la viande en médaillons, garnissez-les d'une cuillerée de beurre parfumé et alignez-les sur la plaque du four. Faites dorer env. 4 min sous le gril du four.

LE VIN **Un saint-véran du Mâconnais, blanc fruité au nez et noiseté en bouche.**

Paradis



COUPELLE en faïence avec effet de pliage, 16 x 12 cm, 40 €, *Muuto*. **VASE EN BISCUIT** mat, H 31 cm, Ø 14 cm, 39 €, *Adequat*. **VASE CYLINDRIQUE** en porcelaine à reliefs, H 32 cm, Ø 19 cm, 234 €, *Bernardaud*. **MINI VASE EN BISCUIT** avec papillon en relief, H 11 cm, Ø 7 cm, 10 €, *Fleux*. **PICHET EN FAÏENCE** mate et émaillée, 18 x 12 cm, 22 €, *Jars*. **PETITS BOUTONS DE ROSE** en papier, 10 € les 6, *Café Chinois*. **VASE "PINCEAUX"** en résine et marbre, H 31 cm, Ø 12 cm, 85 €, *Design de Collection*. **ASSIETTES PLATE ET DESSERT** en porcelaine, coll. "Spirale", Ø 21 et 24 cm, 44,50 € et 52 €, tasse à café en porcelaine matiéré et soucoupe, coll. "Végétal", 52,50 €, *JL Coquet*. **THÉIÈRE PRESSE-AGRUMES** en porcelaine, 23 x 18 cm, 99 €, *Fleux*. **SUCRIER "POIRE"** en faïence émaillée, Ø 13 cm, H 9 cm, 25 €, *Blisshome aux Galeries Lafayette*. **MINI FOURCHETTES** en nacre, 16,50 € les 3, *Café Chinois*. **PLAT LONG EN FAÏENCE** à bords côtelés de Paola Na-

BLANC

FROISSÉ, RAINURÉ, TEXTURÉ,
LE BLANC PREND DU RELIEF.
ÉLÉGANTISSIME ET INTEMPOREL.

RÉALISATION : SYLVIE BENDAVID - PHOTOS : NICOLAS D'ARCHIMBAUD

vone, 18 €, *Eno*. **ÉTAGÈRES** en panneaux de particules laqués blancs, Modèle Duraline, 12 x 24, 27 ou 30 cm, 19 € le set de 3, *But*. **SOLIFLORES EN BISCUIT** 10 et 16 cm, 12 € et 16 €, *Fleux*. **VERSEUSE EN PORCELAINE** blanche, 1 l, coll. "Hémisphère Satin", 202,50 €, *JL Coquet*. **CORBEILLE EN DENTELLE DE COTON** façon macramé, Ø 20 cm, 13 €, *Fleux*. **PHOTOPHORE ROND** en biscuit, H 6 cm, 10 €, *Caravan Chambre 19*. **SOLIFLORE EN FAÏENCE** émaillée texturée, 13 x 5 cm, 3 € l'un, *But*. **VASE EFFET FROISSÉ** en faïence, H 32 cm, modèle Delirium, 12 €, *But*. **SALADIER EN PORCELAINE** effet feuillage, Ø 26 cm, coll. "Végétal", 301,50 €, *JL Coquet*. **SALADIER ET ASSIETTE** à dessert en faïence matiérée, Ø 24 et 21 cm, coll. Pasiphaë, 40 et 14,70 €, *Geneviève Lethu*. **NAPPE** en coton damassé, 175 x 175 cm, 115,50 €, 12,50 € la serviette, *Le Jacquard Français*. **CHEMIN DE TABLE** en lin, 57 x 150 cm de long, 37 €, *Libéco chez UP*.

↪ Adresses en fin de numéro

Mon beau volatile

Cocorico ! Avec 45 races de **poules** et 200 volailles labélisées, la France fait dans la **basse-cour haute couture.** Goûteuse poulette à patte noire, savoureux canard landais ou généreuse **poularde de Challans** paradent dans nos campagnes et sur les tables. Des **bêtes de scène** à cuisiner avec ce qu'il faut d'imagination : **cuisson insolite,** parfums d'ailleurs et **morceaux oubliés** volent dans les plumes de la tradition. Et c'est bon !

LES VOL

P. 34 • TOP 10
P. 44 • VOLAILLES DU MONDE
P. 50 • MARIAGES GOULEYANTS
P. 52 • DRÔLE DE CUISSON
P. 54 • 10 HISTOIRES DE POULES
P. 58 • VOLAILLES RÔTIES
P. 64 • AVEC LES DOIGTS !

VOLAILLES

Cailles aux herbes et au pineau

“Thym, sauge, ail et citron, un cocktail de saveurs ensoleillées.”

Top 10

En direct de chez le volailler,
nos préparations préférées
pour glousser de plaisir.

RECETTES : P. SINSHEIMER - VINS : I. BACHELARD

Kebab de poulet
au piment
d'Espelette et
tomates rôties au miel

Recettes pages suivantes

Sticks de dinde sauce cacahuète

Crumble de faisan aux coings et au vieux cheddar

Fricassée de lapin au cidre et poivre vert

“On étonne avec une touche d'épices orientales, un bel effet visuel ou des notes fruitées.”

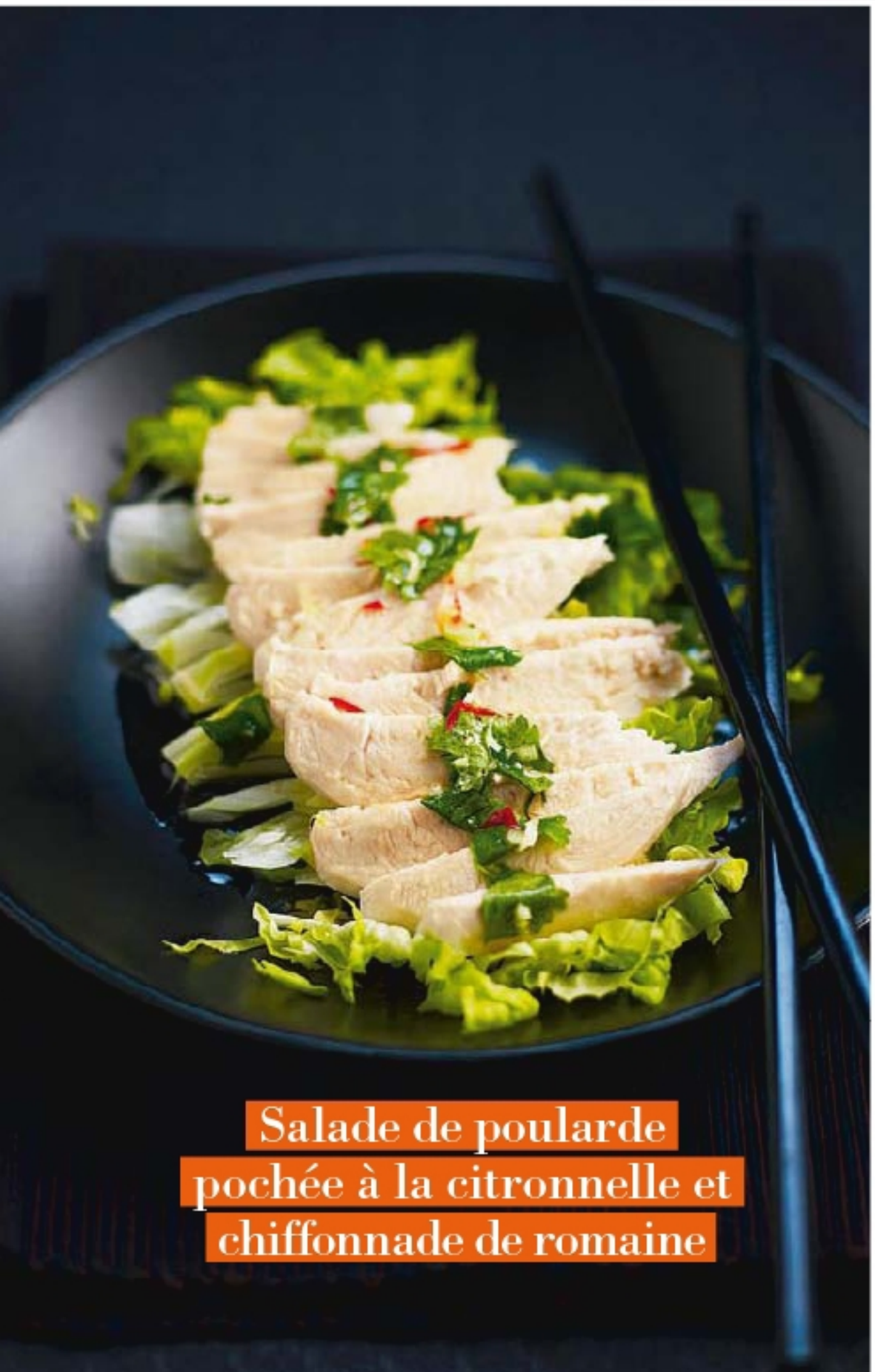
Croustilles surprise de pigeon aux pignons

Recettes pages suivantes

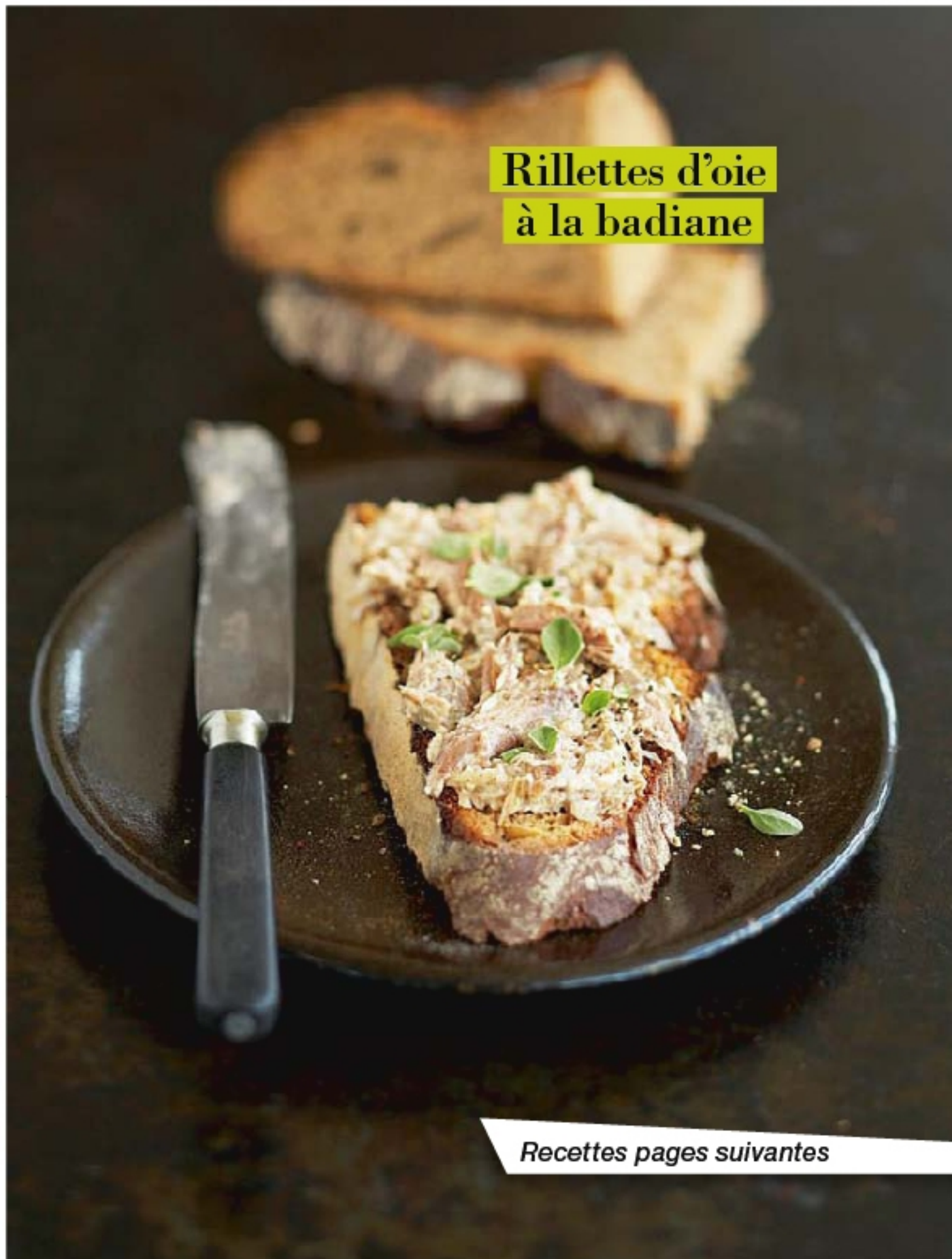
Tajine de pintade aux abricots et à la menthe fraîche

« La violette apporte sa délicate note de fantaisie au traditionnel magret. Un délice ! »

Magret de canard à la violette



Salade de poularde pochée à la citronnelle et chiffonnade de romaine



Rillettes d'oie à la badiane

Recettes pages suivantes

1 Cailles aux herbes et au pineau

4 PERS. | 10 MIN | 40 MIN

★ 4 cailles ★ 2 gousses d'ail ★ 1 citron non traité ★ 2 échalotes ★ 10 cl de pineau des Charentes rouge ★ 1 bouquet de sauge ★ 1 bouquet de thym ★ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ★ sel, poivre.

1. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Assaisonnez les cailles de tous côtés. Farcissez-les avec un quartier de citron, 1/2 gousse d'ail, 1 brin de thym et 1 brin de sauge. Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Ajoutez les cailles et faites-les dorer de tous côtés 7 min.
2. Retirez les cailles de la cocotte. Remplacez-les par les échalotes émincées. Faites-les rissoler 3 min. Ajoutez le pineau des Charentes et 10 cl d'eau. Déglacez en grattant les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Replacez les cailles dans la cocotte ou transférez-les dans des mini cocottes après y avoir réparti le jus.
3. Enfournez et cuisez 25 min. Avant de servir, répartissez le reste d'herbes au-dessus des cailles et couvrez pour révéler les parfums à table.

LE BON ACCORD Un baux-de-provence rouge, savoureux et équilibré, aux parfums de garrigue.

CONSEIL Servez les cailles avec des grains de raisin poêlés dans du beurre mousseux.

2 Kebab de poulet au piment d'Espelette et tomates rôties au miel

4 PERS. | 20 MIN | 20 MIN | REPOS 1 H

★ 400 g de tomates cerises en branche ★ 600 g d'escalopes de poulet ★ 2 gousses d'ail ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 cuil. à s. pour la plaque ★ 2 cuil. à s. de miel ★ 1 cuil. à soupe de sauce de soja ★ 1/2 cuil. à café de cumin en poudre ★ 8 brins de coriandre ★ 1 cuil. à café de piment d'Espelette ★ 1 brin de romarin ★ sel, poivre.

1. Mettez huit piques en bois à tremper dans de l'eau. Mélangez l'ail pressé, 2 cuil. à s. d'huile, la sauce de soja, le piment d'Espelette, le cumin, du sel et du poivre dans une jatte. Ajoutez le poulet émincé en longues lanières, mélangez. Couvrez et laissez mariner au frais 1 h.
2. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez le miel, 1 cuil. à soupe d'huile, le romarin effeuillé, du sel et du poivre. Posez les branches de tomates cerises sur une plaque tapissée d'aluminium huilé et badigeonnez-les de sauce au miel. Enfournez et cuisez 10 min. Laissez tiédir dans le four éteint.
3. Enfilez les morceaux de poulet en les pliant en accordéon sur les piques en bois égouttées. Faites-les cuire sur un gril en fonte 5 min sur chaque face.
4. Servez les brochettes parsemées de coriandre ciselée et accompagnées des tomates cerises en branche.

LE BON ACCORD Un bandol rouge des bords de Méditerranée, épicé et à la bouche vive et ferme.

CONSEIL Aplatissez les escalopes au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson. Vous les piquerez plus facilement sur les brochettes en accordéon.

3 Sticks de dinde sauce cacahuète

4 PERS. | 20 MIN | 15 MIN

★ 700 g d'escalopes de dinde épaisses ★ 150 g de farine ★ 150 g de chapelure ★ 2 œufs ★ 1 gousse d'ail ★ 1 cuil. à soupe de beurre de cacahuète ★ 2 cuil. à soupe de mayonnaise ★ 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz (ou blanc) ★ 1 cuil. à café de sauce de soja ★ 2 cuil. à c. de poudre de curry ★ sel, poivre.

1. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Coupez les escalopes de dinde en bâtonnets et mélangez-les avec 1 cuil. à café de curry, du sel et du poivre. Préparez trois assiettes : une de farine, la deuxième d'œuf battu avec un peu d'eau et la dernière de chapelure.
2. Faites rouler les morceaux de dinde dans la farine, l'œuf puis la chapelure. Posez-les sur une plaque antiadhésive et cuisez pendant 15 min au four.
3. Préparez la sauce. Faites chauffer le beurre de cacahuète 2 min au micro-ondes avec 1 cuil. à s. d'eau. Incorporez le vinaigre, la sauce de soja, l'ail pressé et 1 cuil. à café de curry. Laissez refroidir, incorporez la mayonnaise et ajustez l'assaisonnement. Servez avec les sticks.

LE BON ACCORD Version USA avec une bière fraîche, française avec un beaujolais-villages.

CONSEIL Autre possibilité, vous pouvez faire frire les bâtonnets de dinde dans de l'huile neutre ou les poêler.

4 Crumble de faisan aux coings et au vieux cheddar

4 PERS. | 30 MIN | 1 H 20

★ 1 faisan prêt à cuire (en morceaux) ★ 3 coings ★ 1 oignon ★ 15 cl de bouillon de volaille ★ 3 cl de whisky ★ 2 cuil. à soupe d'huile ★ 3 brins de thym ★ 1 feuille de laurier.

LE CRUMBLE

★ 180 g de farine ★ 75 g de vieux cheddar râpé ★ 75 g de beurre ★ sel, poivre du moulin.

1. Salez et poivrez le faisan. Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et coupez en quartiers les coings. Retirez le cœur.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez le faisan, l'oignon et les coings. Faites-les dorer 10 min. Versez le bouillon, le whisky, le thym et le laurier. Laissez mijoter à couvert 40 min. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).
3. Versez la farine dans une jatte avec un peu de sel et du poivre. Incorporez du bout des doigts le beurre froid en morceaux, puis le cheddar râpé.
4. Désossez les morceaux de faisan tiédis. Coupez les coings en dés. Répartissez le tout dans un plat à gratin et arrosez d'un peu de jus de cuisson.
5. Répartissez la pâte à crumble sur le dessus du plat et enfournez 30 min. Servez chaud ou tiède.

LE BON ACCORD **Elégant, bien parfumé, un côte-de-nuits-villages de Bourgogne.**

CONSEIL À déguster avec une salade de pousses d'épinards et trévise, arrosée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.

5 Fricassée de lapin au cidre et poivre vert

4 PERS. | 30 MIN | 1 H

★ 1,3 kg de lapin en morceaux ★ 20 cl de cidre fermier brut ★ 15 cl de bouillon de volaille ★ 2 échalotes ★ 2 poireaux ★ 4 carottes ★ 25 g de beurre ★ 1 cuil. à s. de crème fraîche ★ 4 brins de persil plat ★ 1 cuil. à soupe de poivre vert ★ 1 feuille de laurier ★ sel, poivre du moulin.

1. Salez et poivrez les morceaux de lapin. Faites-les dorer 10 min à la cocotte dans le beurre. Ajoutez les échalotes émincées, les carottes coupées en morceaux et cuisez 5 min en remuant.
2. Versez le cidre et le bouillon. Ajoutez le laurier et le poivre vert, puis laissez mijoter 20 min à couvert.
3. Lavez et émincez les poireaux. Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min à couvert.
4. Prélevez le lapin et la garniture à l'aide d'une écumoire et déposez-les dans un plat creux. Éliminez le laurier, ajoutez la crème et faites réduire la sauce 5 min à gros bouillons. Versez sur le plat, décorez de persil et servez.

LE BON ACCORD **Accord ton sur ton avec un cidre brut. Plus raffiné, un bourgogne rosé de Marsannay.**

CONSEIL Demandez au volailler de découper le lapin ou achetez 1,3 kg de râbles, faciles à couper en deux.

6 Croustilles surprise de pigeon

4 PERS. | 35 MIN | 1 H 20

★ 2 pigeons ★ 8 feuilles de brik ★ 1 oignon ★ 1 œuf ★ 4 cuil. à s. de pignons de pin ★ 1/2 citron confit au sel ★ 50 g de beurre ★ 1 cuil. à s. de graisse d'oie ★ 1 cuil. à s. de miel ★ 1 cuil. à café de fécule de maïs ★ 1 cuil. à café de ras-el-hanout ★ 1 brin de romarin ★ 1 cuil. à soupe de sucre glace ★ sel, poivre.

1. Faites dorer les pigeons et l'oignon haché dans la graisse d'oie 5 min. Assaisonnez, versez le ras-el-hanout, cuisez 3 min. Ajoutez 10 cl d'eau et le romarin. Faites mijoter 50 min à couvert.
2. Laissez tiédir. Effilochez la chair des pigeons, mélangez-la avec l'oignon, la peau du citron hachée, les pignons dorés à sec, le miel, la fécule et l'œuf battu. Chauffez le four à th. 7 (210 °C).
3. Coupez les feuilles de brik en deux, badigeonnez-les de beurre fondu. Repliez la partie arrondie vers l'autre extrémité. Déposez 1 cuil. à s. de farce et repliez en triangles. Posez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé et cuisez 20 min. Servez chaud ou tiède, saupoudré de sucre glace.

LE BON ACCORD **Un rasteau, vin doux naturel rouge structuré.**

CONSEIL Pour maintenir les triangles fermés, badigeonnez d'œuf battu le bout des feuilles de brik avant de rabattre.

7 Tajine de pintade aux abricots et à la menthe fraîche

4 PERS. | 20 MIN | 1 H

★ 1 pintade d'1,5 kg en morceaux ★ 100 g d'abricots secs ★ 50 g de raisins secs ★ 250 g de carottes ★ 1 oignon ★ 2 gousses d'ail ★ 20 cl de bouillon de volaille ★ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ★ 1 cuil. à s. de cumin ★ 4 brins de menthe ★ sel, poivre.

1. Assaisonnez les morceaux de pintade, faites-les dorer dans l'huile à la cocotte 5 min. Retirez-les et remplacez-les par l'oignon émincé, les carottes coupées en rondelles et l'ail haché. Faites revenir 5 min, saupoudrez de cumin et mouillez avec le bouillon. Replacez la pintade dans la cocotte, mélangez et laissez mijoter à couvert 30 min.
2. Ajoutez les abricots, les raisins secs et les tiges de menthe, sans les feuilles. Cuisez 20 min à feu doux. Au moment de servir, retirez les tiges de menthe et parsemez le plat avec les feuilles.

LE BON ACCORD **Beaumes-de-venise rouge, épicé et riche.**

CONSEIL Les amateurs de légumes ajouteront en même temps que les abricots secs des courgettes, des rattes, des pois chiches ou des carottes.

8 Magret de canard à la violette

4 PERS. | 20 MIN | 35 MIN

★ 2 échalotes ★ 750 g de magrets de canard ★ 20 cl de vin rouge corsé (côtes-du-rhône) ★ 15 cl de bouillon de volaille ★ 2 cuil. à s. de sirop de violette ★ 4 brins de persil plat ★ 1 cuil. à café de thym séché ★ 1 feuille de laurier ★ sel, poivre.

1. Entaillez la peau des magrets en croisillons à l'aide d'un couteau aiguisé. Salez, poivrez et parsemez de thym les deux côtés. Faites-les cuire côté peau 20 min sur feu très doux à la poêle.

2. Jetez le gras de la poêle et retournez les magrets. Cuisez-les 5 min côté chair. Posez-les dans une assiette et couvrez d'une feuille d'aluminium.

3. Ajoutez les échalotes émincées dans la poêle non rincée et faites-les suer 5 min. Versez le bouillon, puis le vin rouge et le sirop. Ajoutez le laurier. Déglacez la poêle en grattant les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Faites bouillir à feu vif 5 min. Découpez les magrets en tranches. Éliminez le laurier de la sauce.

4. Servez les magrets nappés de sauce et parsemés de persil ciselé.

LE BON ACCORD **Un médoc aux parfums élégants et à la bouche bien structurée.**

CONSEIL **À défaut de sirop de violette, optez pour de la grenadine ou de la liqueur de cassis. Ou servez une sauce nature.**

9 Salade de poularde pochée à la citronnelle et chiffonnade de romaine

4 PERS. | 30 MIN | 1 H 20 | REPOS 30 MIN

★ 1 poularde de 2 kg ★ 1 salade romaine ★ 1,5 l de bouillon de volaille (à base de concentré) ★ 2 tiges de citronnelle ★ 5 cm de gingembre ★ 1 oignon piqué de 3 clous de girofle ★ 1 gousse d'ail ★ 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz ★ 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm ★ 1 cuil. à café de purée de piment rouge ★ 1 cuil. à s. de sucre ★ 1 cuil. à s. d'huile de sésame ★ 1/2 botte de coriandre ★ sel, poivre du moulin.

1. Portez le bouillon à ébullition dans une marmite avec l'oignon, le gingembre coupé en lamelles et la citronnelle émincée. Plongez-y la poularde salée et poivrée à l'intérieur. Laissez mijoter à couvert 1 h 15. Lavez la romaine et émincez-la en chiffonnade.

2. Égouttez la poularde et laissez-la tiédir 30 min avant d'émincer la chair des blancs et des hauts de cuisses.

3. Prélevez 10 cl de bouillon. Mélangez-le avec le vinaigre, le sucre, la sauce nuoc-mâm, le piment, l'huile de sésame, l'ail pressé et la coriandre ciselée.

4. Répartissez la chair de la poularde sur la chiffonnade de romaine et nappez généreusement de sauce.

LE BON ACCORD **Un condrieu, blanc rare du nord de la vallée du Rhône, très parfumé et suave.**

CONSEIL **Le lendemain, reste de poularde émincé + bouillon + gnocchis = le dîner !**

10 Rillettes d'oie à la badiane

12 PERS. | 30 MIN | 2 H 15 | REPOS 24 H

★ 1 oie de 2,5 kg coupée en morceaux ★ 2 échalotes ★ 2 gousses d'ail ★ 4 cuil. à soupe de graisse d'oie ★ 4 étoiles de badiane ★ 20 cl de bouillon de volaille ★ 5 cl d'armagnac ★ 1 bouquet de thym ★ 2 feuilles de laurier ★ sel, poivre du moulin.

1. Salez et poivrez les morceaux d'oie. Glissez-les 12 h au réfrigérateur.

2. Faites revenir l'oie avec les échalotes émincées dans 2 cuil. à soupe de graisse à l'autocuiseur pendant 5 min. Mouillez avec le bouillon et l'armagnac, ajoutez l'ail haché, la badiane, la moitié du thym et le laurier. Cuisez sous pression 2 h à petit feu.

3. Égouttez les morceaux d'oie à l'écumoire et laissez-les tiédir. Faites réduire le jus de cuisson 10 min. Il doit devenir sirupeux. Filtrez-le.

4. Prélevez la chair de l'oie, effilochez-la. Mélangez-la dans une terrine avec le jus filtré et couvrez avec la graisse d'oie restante. Laissez reposer 12 h.

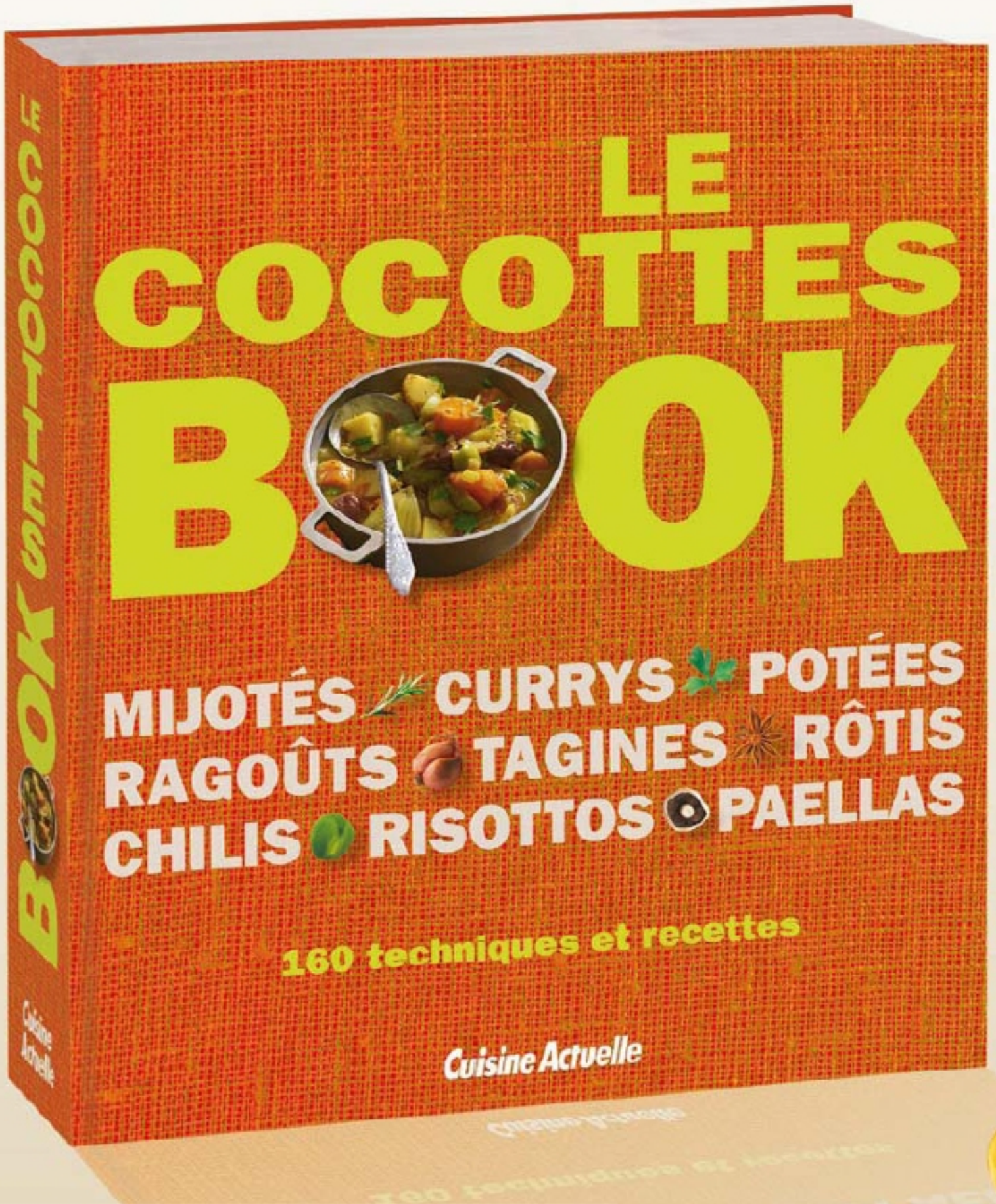
5. Dégustez avec des tranches de pain de campagne et décorez avec des feuilles de thym frais.

LE BON ACCORD **À l'apéritif avec un blanc de Corse, pour suivre avec un rouge de Bergerac (Aquitaine).**

CONSEIL **Vous pouvez conserver ces rillettes huit jours au réfrigérateur, pour un autre apéritif à l'impromptu.**

Cuisine Actuelle

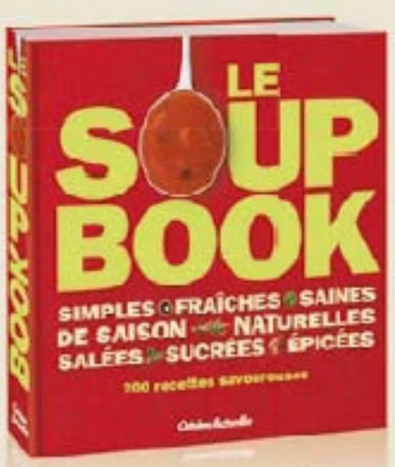
Laissez mijoter...
Savourez !

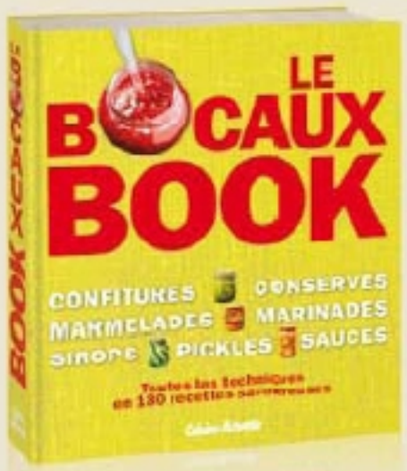


Redécouvrez le plaisir d'une **cuisine conviviale**, aussi facile à préparer qu'à réchauffer !

Plats du terroir ou plats exotiques, plus de **160 recettes**, **techniques** et méthodes pas à pas pour **concocter de délicieux repas**, économiques et équilibrés.

Dans la même collection





Des livres *Cuisine Actuelle*

Disponibles en librairies et rayons livres - À partir de 19,95€

www.editions-prisma.com

Poulet à la créole

4 PERS. | 20 MIN
35 MIN | 1 H

★ 1 poulet fermier ★ 1 oignon émincé ★ 2 gousses d'ail hachées ★ 4 cuil. à soupe de rhum blanc ★ 5 cuil. à soupe de jus de citron vert ★ 10 cl de lait de coco ★ 40 g de beurre ★ 1 cuil. à soupe d'huile ★ 40 g de noix de coco râpée ★ 300 g de riz basmati ★ 2-3 pincées de piment de Cayenne ★ sel.

1. Mélangez le rhum avec le jus de citron vert, le lait de coco, l'ail, l'oignon et le piment.
2. Découpez le poulet en 8 morceaux. Déposez-les dans un plat, recouvrez-les de marinade et réservez-les 1 h au frais.
3. Retirez les morceaux de poulet de la marinade et épongez-les avec du papier absorbant. Faites chauffer l'huile avec le beurre dans une cocotte. Mettez-y les morceaux de poulet. Salez-les et faites-les dorer 15 min à feu moyen de tous côtés en les retournant souvent.
4. Ajoutez la marinade, poursuivez la cuisson 15-20 min sur feu doux et sans couvrir. Surveillez bien la cuisson et n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si le jus à tendance à s'évaporer trop rapidement.
5. Faites cuire le riz 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le.
6. Présentez 2 morceaux de poulet dans chaque assiette, nappez-les de jus de cuisson. Ajoutez le riz basmati puis parsemez de noix de coco râpée avant de servir.

LE BON ACCORD
Un bergerac, rosé rond et parfumé du Sud-Ouest, s'accordera à la douceur de la noix de coco.

On sert sur des feuilles de bananier achetées à l'épicerie exotique du quartier. Ou des feuilles du jardin, non traitées.

Antilles

Oiseaux MIGRATEURS

De Paris à Jakarta, les poulets et canards se dévorent à toutes les sauces. Un voyage gourmand s'impose !

RECETTES : R. SOURDEIX - VINS : I. BACHELARD

Un peu long à réaliser, mais tellement bon.

Pastilla au pigeon

4 PERS. | 1 H | 1 H 30

★ 5 feuilles de brik ★ 2 pigeons prêts à cuire ★ 2 œufs durs ★ 50 g de beurre fondu ★ 2 oignons hachés ★ 120 g d'amandes hachées ★ 2 cuil. à soupe rases de sucre ★ 1 cuil. à café de cannelle en poudre ★ 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée ★ sel, poivre.

1. Dorez les pigeons à la cocotte avec l'huile. Remplacez-les par les oignons. Faites-les fondre 5 min et replacez les pigeons. Salez, poivrez, ajoutez sucre, cannelle, coriandre et gingembre. Couvrez d'eau à hauteur, faites mijoter 50 min à couvert.
2. Retirez les pigeons de la cocotte, laissez-les tiédir. Poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir 8 cuillerées à soupe de jus de cuisson. Désossez les pigeons, effilochez leur chair, mélangez-la dans un saladier avec le jus de cuisson, les œufs hachés et les amandes poêlées à sec.
3. Chauffez le four th. 6 (180 °C). Beurrez un cercle à tarte et posez-le sur une plaque. Tapissez-le de feuilles de brik badigeonnées de beurre fondu en les chevauchant et faisant déborder d'un tiers du cercle. Garnissez de farce. Rabattez les feuilles de brik, badigeonnez-les de beurre. Glissez 15 min au four, puis ôtez le cercle et prolongez la cuisson de 5 min. Faites glissez délicatement la pastilla sur un plat et servez chaud.

LE BON ACCORD
Une pointe de sucre sur une viande goûteuse appelle un rouge ensoleillé comme un côtes-du-rhône villages.

GLOBAL POULET

Du Canada à la Thaïlande, la volaille est la **deuxième viande consommée** de la planète, après celle de porc. Fameuse en poule au pot du bon roi Henri IV ou autant en raviolis de poulet **asiatiques**, elle marque aussi dans le monde les belles occasions gourmandes : yassa **sénégalais** ou poulet rôit du dimanche landais se partagent en famille. On lui donne même des vertus guérisseuse. En effet, on sait depuis le XII[e] siècle et jusqu'à Brooklyn que rien ne vaut un **bon bouillon** de poulet de maman juive pour guérir de tout. Indispensable et tendre volaille !

Cuisses de poulet tandoori

4 PERS. | 30 MIN | 25 MIN | zzz 1 NUIT

★ 4 belles cuisses de poulet ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide.

POUR LA MARINADE

★ 2 yaourts nature ★ 2 gousses d'ail hachées ★ le jus d'1 citron ★ 3 cuil. à soupe d'épices à tandoori ★ 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre ★ sel, poivre.

1. La veille, enlevez la peau des cuisses de poulet et faites plusieurs incisions dans la chair. Découpez chaque cuisse de poulet en deux.

2. Mélangez soigneusement les yaourts dans un saladier avec le hachis d'ail, le gingembre, le jus de citron et les épices à tandoori. Salez et poivrez.

3. Enrobez bien les morceaux de poulet de cette marinade. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 1 nuit au réfrigérateur.

4. Le jour même, chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Retirez l'excès de marinade de chaque morceau de poulet. Posez-les sur la grille du four et arrosez-les légèrement d'huile. Disposez la grille sur la lèchefrite, glissez 25 min au four en les tournant à mi-cuisson. Servez entouré de riz et de rondelles de citron.

LE BON ACCORD

Deux extrêmes : une bière fraîche ou un faugères, rouge capiteux du Languedoc pour souligner le parfum des épices.

À servir avec des naans, pains indiens à dénicher au rayon de produits exotiques.

Exotique mais pas piquant, tout ce qu'on aime.

Poulet yassa

4 PERS. | 35 MIN | 1 H | zzz 1 NUIT

★ 1 poulet d'1,5 kg coupé en 8 morceaux ★ 1 noix de gingembre émincée ★ 3 oignons émincés ★ 2 gousses d'ail hachées ★ 1 piment rouge émincé ★ 3 feuilles de laurier ★ 1 /2 cuil. à café de noix de muscade râpée ★ le jus de 5 citrons ★ 3 clous de girofle ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide ★ sel, poivre.

1. Mélangez les oignons, l'ail, le gingembre, le laurier, le piment, la muscade, le girofle, le jus de citron, sel et poivre. Faites-y mariner le poulet.

2. Le jour même, chauffez le four à th. 8 (240 °C). Retirez le poulet de la marinade, mettez les morceaux dans un plat. Dorez-les 15 min au four en les retournant. Sortez le plat du four et réservez.

3. Chauffez l'huile dans une cocotte, versez-y la marinade et laissez compoter 20 min à feu très doux.

4. Déposez le poulet dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter 20 min. Servez avec du riz blanc.

LE BON ACCORD

En côtes-de-provence, un rosé frais s'entendra à la perfection avec le côté doux-acidulé du plat.

Filets de canard au curry jaune

4 PERS.
25 MIN
20 MIN
10 MIN

★ 3 beaux filets de canard ★ 2 piments rouges ★ 2 ciboules ★ 1 mangue verte ★ 30 cl de lait de coco non sucré ★ le jus d'1 citron vert ★ 15 cl de bouillon de volaille ★ 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide ★ 1 bouquet de basilic ★ 1 cuil. à soupe de curry jaune ★ sel, poivre.

1. Pelez la mangue et découpez-la en lamelles ou en dés. Nettoyez et émincez finement les ciboules et les piments.

2. Portez à ébullition le lait de coco avec le bouillon. Ajoutez le curry, les ciboules et les piments. Salez, redonnez une brève ébullition. Ôtez du feu, ajoutez la mangue et le jus de citron vert. Réservez.

3. Faites de légères incisions sur le gras des filets. Salez, poivrez. Chauffez l'huile dans une poêle. Cuisez-y les filets 4 min côté peau, 3 min de l'autre. Rangez-les dans un plat, recouvrez-les d'un papier aluminium, laissez-les reposer 10 min.

4. Au moment de servir, réchauffez le bouillon sur feu moyen. Découpez les filets de canard en tranches.

5. Répartissez le bouillon dans 4 grands bols ou 4 assiettes creuses, puis ajoutez dans chacun les tranches de canard. Parsemez de feuilles de basilic juste avant de servir chaud aux convives.

LE BON ACCORD
Un cabernet d'Anjou, un rosé demi-sec de Loire laissera sous le charme fruits et épices.

Thaïlande

Les filets de canard à rôtir, délicieux et moins gras que les magrets.

À cuire également au barbecue ou sur une poêle-gril bien chaude.

Japon

Yakitoris de poulet

4 PERS. | 40 MIN | 20 MIN | 5 H

★ 4 blancs de poulet de taille moyenne ★ 12 ciboules.

POUR LA MARINADE

★ 2 gousses d'ail ★ 1 cuil. à café de gingembre frais râpé ★ 4 cuil. à soupe de miel ★ 10 cl d'alcool de riz (mirin) ★ 20 cl de sauce de soja ★ 2 cuil. à soupe de saké.

1. Mélangez tous les éléments de la marinade avec les gousses d'ail pelées et hachées. Coupez les blancs de poulet en morceaux de 2 cm. Rincez les ciboules puis débitez-les en tronçons également d'environ 2 cm.

2. Alternez sur des brochettes en bois, aux trois-quarts de leur longueur, les morceaux de poulet et de ciboules. Déposez-les dans un plat et arrosez-les de marinade. Couvrez d'un film alimentaire, laissez mariner 5 h au frais.

3. Faites chauffer la partie gril du four. Retirez les brochettes de la marinade. Posez-les sur la grille du four, faites-les cuire pendant 15 min en les retournant souvent et en les badigeonnant régulièrement de marinade.

4. Versez le reste de marinade dans une casserole, faites-la réduire jusqu'à ce qu'elle épaississe. Présentez les brochettes sur 4 assiettes et nappez-les de sauce, puis servez de suite.

LE BON ACCORD

Un rouge du Languedoc ou un vin de pays d'Oc épicé mais léger fera merveille.

Canard au gingembre et piment rouge

4 PERS. | 25 MIN | 20 MIN | 10 MIN

★ 2 magrets de canard de 300 g ★ 2 noix de gingembre frais ★ 100 g de germes de soja ★ 1 piment rouge ★ 200 g de nouilles de blé chinoises aux œufs ★ 40 cl de bouillon de volaille ★ 1 cuil. à café de sauce de soja ★ 1 bouquet de coriandre ★ sel, poivre.

1. Déposez les germes de soja dans un saladier rempli d'eau froide. Éliminez les débris qui remontent en surface puis égouttez-les.

2. Lavez le gingembre et détaillez-le en fines tranches. Égrenez le piment puis émincez-le finement. Effeuillez le bouquet de coriandre.

3. Plongez les nouilles 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les et égouttez-les.

4. Faites de légères incisions sur la partie grasse des magrets. Salez, poivrez-les. Chauffez une poêle sans matière grasse. Cuisez-y les magrets 4 min côté gras et 3 min côté chair. Rangez-les dans un plat, recouvrez-les d'un papier aluminium et réservez 10 min.

5. Portez à ébullition le bouillon de volaille. Ajoutez le gingembre, les germes de soja, le piment et la sauce de soja. Laissez frémir pendant 3 min, ajoutez les nouilles puis réservez au chaud.

6. Tranchez les magrets. Répartissez le bouillon et sa garniture dans des bols évasés ou des assiettes creuses, disposez sur chacun les tranches de magret. Servez parsemé de pluches de coriandre.

LE BON ACCORD
Un pinot gris d'Alsace, un vin blanc riche, vineux et construit comme un vin rouge, avec la fraîcheur en plus.

Amateurs de sensations fortes, doublez la dose de piment.

Mar y muntanya, mer et montagne, une spécialité catalane à refaire avec des langoustines.

Poulet sauté aux crevettes

4 PERS. | 30 MIN | 40 MIN

★ 1 poulet fermier coupé en 8 ★ 4 grosses crevettes crues ★ 3 gousses d'ail ★ 1 oignon ★ 2 tomates ★ 10 cl de vin blanc ★ 30 cl de bouillon de volaille ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ piment d'Espelette en poudre ★ 2 feuilles de laurier ★ sel, poivre du moulin.

1. Salez, poivrez les morceaux de poulet. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en petits dés. Hachez grossièrement l'ail et l'oignon.

2. Dorez les morceaux de poulet à la cocotte avec l'huile. Retirez-les, remplacez par les tomates, l'ail et l'oignon et laissez fondre 2 min à feu doux en remuant. Ajoutez les morceaux de poulet et le laurier. Versez le vin blanc, donnez une ébullition.

3. Ajoutez le bouillon. Salez, poivrez et pimentez selon votre goût. Cuisez 30 min à frémissements, couvert aux trois quarts. Rincez les crevettes et ajoutez-les dans la cocotte, cuisez encore 5 min.

LE BON ACCORD
Un rueda, blanc d'Espagne, sec et rond, aux parfums délicats.

MARIAGES *heureux*

Plus que la bête, c'est la garniture et ses épices qui décideront de la couleur du vin qui l'escortera.

TEXTE : I. BACHELARD

Malgré des différences de personnalité notables, les volailles sont très faciles à associer avec les vins. Le poulet est plus moelleux que le canard et demande un vin plus délicat. Le pigeon, au goût plus marqué que la caille, sera servi avec un rouge puissant. Si le mode de cuisson ne joue pas un grand rôle, les ingrédients de la recette, les garnitures et surtout les épices et aromates sont en première ligne quand il s'agit de choisir le vin. Lorsqu'on se contente de rôtir une volaille d'élevage, on ne court aucun risque avec un rouge léger et plutôt fin, ni avec de nombreux rosés et blancs bien constitués.
En revanche, dès qu'on aborde le faisan ou des recettes qui comportent des ingrédients à la saveur marquée, l'exercice devient délicat mais très intéressant. Au gourmand curieux de traquer le rouge qui supportera allègrement le piment ou le blanc capable de donner la réplique à une recette à l'aigre-douce.

AVEC LES CLASSIQUES *de la basse-cour*

L'accord se fait souvent avec la garniture, surtout lorsque le poulet est simplement rôti : si elle est assez neutre (pommes de terre, haricots), c'est le moment de servir une grande bouteille de bourgogne rouge, qui ne sera pas dominé par le plat. Pour un effet surprise, faites comme (jadis) les Bordelais et servez un sauternes liquoreux, qui s'accorde bien avec le croustillant de la peau. Si la garniture a du caractère, choisissez un vin plus puissant, madiran, haut-médoc, côtes-de-castillon, ou saint-émilion grand cru avec des champignons sauvages par exemple. Avec une pintade au chou, prenez plutôt un blanc riche et structuré, comme le pinot gris d'Alsace. Un plat mijoté avec oignons ou tomates aimera un blanc sec ou un cidre brut.

NOS SUGGESTIONS

- Beaune 2009 Les Prévoles, de Pierre André, un bourgogne rouge tout en finesse. *14,50 €, chez les cavistes.*
- Sauternes 2003, Château Suduiraut, un 1er grand cru classé éclatant. *52,50 € à la foire aux vins Leclerc, à partir du 1er octobre.*
- Madiran 2009, cuvée Expression du Château de Viella, puissant et complexe. *9 €, cavistes et au domaine.*
- Cidre brut d'Éric Bordelet, un grand cru de cidre équilibré et nuancé. *7,50 €, cavistes et au domaine.*

...ets

PIGEONS, PERDREAUX *et compagnie*

C'est la chair ferme et goûteuse du pigeon qui met le mieux en valeur le vin rouge. Celui-ci doit être à la hauteur, avec les nuances d'un grand terroir et si possible quelques années de cave, qui apportent un supplément de complexité. Dans le Bordelais, on choisira entre médoc, pessac-léognan ou saint-émilion. Avec un canard sauvage ou un perdreau, servez un grand bourgogne (côte-de-nuits) ou un hermitage du nord de la vallée du Rhône, qui allient puissance, structure et persistance aromatique. Inutile d'utiliser un grand vin pour la cuisson, gardez-le pour la table. Un cru correct suffira.

NOS SUGGESTIONS

- Saint-émilion grand cru classé 2008, Château Jean-Faure, construit et charnu. *28 €, cavistes, Monoprix et au domaine.*
- Hermitage 2008 du Domaine Sorrel, puissant, complexe et parfumé. *37 €, foire aux vins Lavinia, jusqu'au 9 octobre.*

PLATS EXOTIQUES *et sucrés-salés*

Les plats de volaille venus d'Asie ont le vent en poupe, avec leur note sucrée plus ou moins prononcée. Même lorsque ce goût est équilibré par un principe acide (vinaigre ou agrumes) ou très aromatique, comme le gingembre ou la citronnelle, l'accord avec un vin rouge demeure problématique. On le trouve pourtant avec des vins fruités de Touraine ou de Savoie, et des rouges de pays légers issus du cépage gamay. À l'opposé, on peut tenter un rouge puissant du Sud : gigondas, beaumes-de-venise ou baux-de-provence, et plusieurs crus du Languedoc (faugères, fitou, coteaux-du-languedoc). La richesse en alcool de ces derniers donne une impression de douceur et de rondeur tout à fait compatible avec le sucré-salé.

Mais la meilleure solution est la plupart du temps un vin blanc. D'abord parce qu'il est exempt de tanins, qui entrent en conflit direct avec le goût sucré. De plus, beaucoup de vins blancs sont légèrement doux, même si l'équilibre est assuré par leur acidité naturelle. Surtout, la multitude de saveurs de la cuisine exotique suggère des vins très aromatiques. Et les blancs, grâce aux raisins dont ils sont issus, ont toujours plus de parfums.

NOS SUGGESTIONS

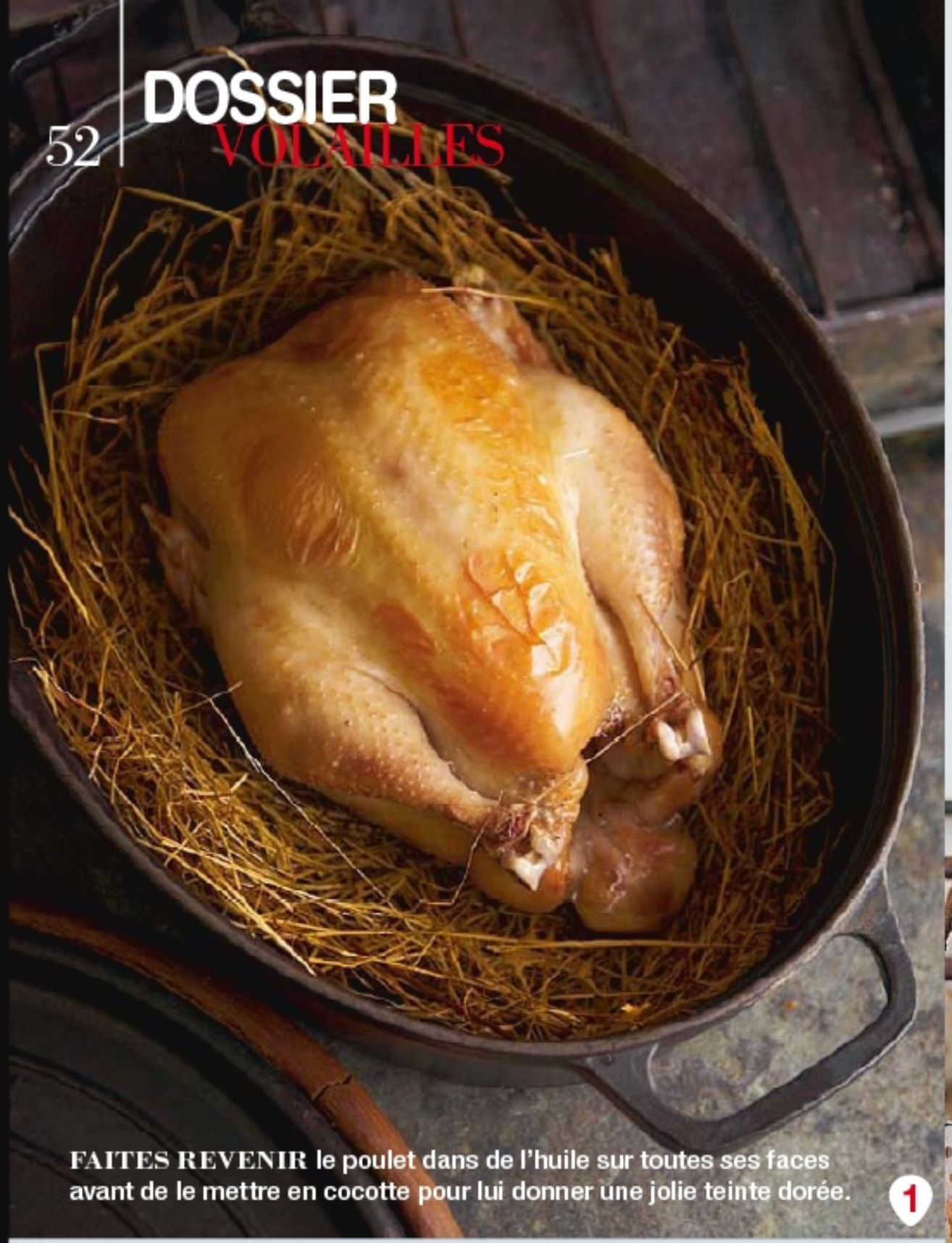
- Graves supérieures, château Cherchy 2005, un bordeaux moelleux sans aucune lourdeur. *12 € hors transport, au domaine.*
- Moselle Saar Ruwer 2011 (Allemagne), Schloss Lieser, riesling Kabinett, un demi-sec délicieusement épicé. *11,90 € à la foire aux vins Lavinia, jusqu'au 9 octobre.*
- Gigondas 2010, Tradition, Le Grand Montmirail, puissant mais fruité, avec des tanins certes, mais soyeux. *16 €, cavistes et au domaine.*

→ **Adresses en fin de numéro**

PAROLE DE PRO

“Je propose des vins rares venus du monde entier”

Pierre Bauer est caviste dans la boutique parisienne Lavinia. L'enseigne et son site font la part belle aux vins venus des quatre coins du monde. Avec les volailles, il préconise des vins n'ayant pas trop de tanins, beaucoup de finesse et peu d'acidité. Ainsi, il suggère un blanc souple comme ce chardonnay néo-zélandais de Marlborough, “Momo”, de Michael Seresin (15 €) : “Il a du gras et de la rondeur pour une volaille juste rôtie. Avec une sauce, je préfère trancher avec un blanc espagnol vif de Rueda, La Solas 2011 (10 €).” En rouge, il aime faire découvrir une rareté de Serbie, issu du cépage local poema, pour sa belle rondeur et son acidité basse, Francuska Vinarija 2009 (17 €) ou, plus construit, un minuscule domaine de Maremma en Italie, La Busattina, avec sa cuvée Legno.



FAITES REVENIR le poulet dans de l'huile sur toutes ses faces avant de le mettre en cocotte pour lui donner une jolie teinte dorée.

1

2

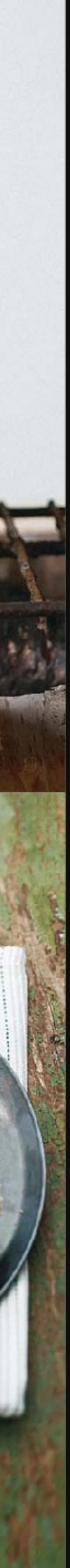
CUISEZ le poulet sur des braises, en étouffant au besoin les flammes avec du pain mouillé : il prendra un succulent goût de fumée et cette cuisson douce préservera sa tendreté.

3

ACCOMPAGNEZ le poulet à l'étouffée de pommes de terre en quartiers cuites au four en même temps que le poulet.

4

AUTRE CUISSON POSSIBLE, versez 1 kg de sel dans la cocotte, ajoutez la moitié du thym. Encastrez le poulet dans le sel. Parsemez-le du reste de thym et ajoutez 1 kg de gros sel. Fermez la cocotte et cuisez.



Drôle de CUISSON

Quatre idées simples et gourmandes pour changer du poulet rôti du dimanche.

RECETTES : C. RUCHON - VINS : I. BACHELARD

1 Poulet au foin

4 PERS. | 15 MIN | 1 H 45

★ 1 poulet fermier ★ 6 poignées de foin bio (animalerie ou rayon alimentation animale) ★ 1 bouquet d'herbes (thym, romarin, lavande, sarriette…) ★ 10 cl d'huile d'olive ★ sel, poivre du moulin.

1. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Rincez et égouttez le foin soigneusement. Laissez-le sécher. Rincez et égouttez les herbes. Salez et poivrez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur.
2. Mélangez énergiquement le foin avec les herbes et l'huile. Mettez-en la moitié dans une cocotte en fonte. Ajoutez le poulet, recouvrez avec le reste de foin. Posez une feuille de papier cuisson et couvrez. Enfournez et cuisez 1 h 45.
3. Sortez le poulet du four. Éliminez les brindilles de foin et découpez le poulet. Servez sans attendre.

LE VIN Un blanc rond mais vif, côtes-du-jura ou arbois aux jolies notes noisetées.

2 Poulet debout à la bière

4 PERS. | 10 MIN | 2 H 35

★ 1 poulet fermier ★ 1 cannette de bière de 33 cl ★ 230 g de beurre ★ 2 cuil. à soupe de paprika fumé ★ 1 gousse d'ail ★ 1 pincée de piment de Cayenne ★ 2 cuil. à soupe d'herbes de Provence séchées ★ sel.

1. Préparez les braises du barbecue. Lavez l'extérieur de la cannette, séchez-la, buvez-en le quart environ, puis ouvrez la partie supérieure à l'aide d'un ouvre-boîte.
2. Faites fondre le beurre à feu doux avec le paprika, l'ail pelé et haché, le piment de Cayenne et les herbes. Salez. Badigeonnez-en l'intérieur et l'extérieur du poulet.
3. Glissez la cannette à l'intérieur du poulet. Posez-le debout sur la grille du barbecue. Cuisez 2 h 30 en badigeonnant le poulet de beurre fondu en cours de cuisson.
4. Servez le poulet quand il est bien grillé.

LA BOISSON Une bière blonde ou brune, du même type que celle utilisée pour cuire le poulet.

3 Poulet à l'étouffée à l'ail et aux oignons

4 PERS. | 15 MIN | 1 H 30

★ 1 poulet fermier ★ 15 cl de vin blanc (ou de bouillon) ★ 2 oignons ★ 1 tête d'ail ★ 1 feuille de laurier ★ 1 bouquet de romarin ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ sel, poivre du moulin.

1. Faites tremper une cocotte Römertopf pendant 10 min. Détachez les gousses d'ail. Pelez et émincez les oignons.
2. Placez les oignons et l'ail en chemise au fond de la cocotte. Salez et poivrez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur. Ajoutez le romarin et le laurier à l'intérieur. Huilez le poulet et posez-le dans la cocotte. Arrosez avec le vin (ou le bouillon).
3. Fermez la cocotte. Mettez-la dans le four froid et cuisez 1 h 30 à th. 6 (180 °C). Laissez reposer hors du four 10 min avant de découper et de servir.

LE VIN Un côtes-du-rhône-villages épicé, généreux et ensoleillé.

4 Poulet au thym en croûte de sel

4 PERS. | 25 MIN | 2 H

★ 1 poulet fermier ★ 1 bouquet de thym frais ★ 10 gousses d'ail ★ 1 kg de farine ★ 1 kg de gros sel ★ 2 blancs d'œufs ★ sel fin, poivre du moulin.

1. Rincez et séchez le thym soigneusement. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Salez et poivrez le poulet à l'intérieur, puis ajoutez les gousses d'ail écrasées.
2. Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Mélangez la farine, le gros sel et les blancs d'œufs en allongeant avec de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Répartissez dessus les brins de thym. Enveloppez le poulet dans la pâte. Posez-le dans un plat à four. Enfournez et faites cuire pendant 2 h.
3. Pour servir, cassez la croûte devant les convives puis découpez le poulet.

LE VIN Servez un rosé pour la fraîcheur, avec des parfums de garrigue, par exemple un côtes-du-roussillon ou un penedès de l'autre côté des Pyrénées.

10 HISTOIRES *de poules*

Il n'y a pas que l'aile ou la cuisse. La volaille se réserve pour les connaisseurs, car sous ses plumes se cachent bien des trésors.

TEXTE : J. BARBIERI

1 MORCEAUX CHOISIS : *laissez s'envoler les préjugés*

Si un jour, à table, il vous est proposé croupions et rognons de coq, ne faites pas la moue : on vous propose juste le nec plus ultra ! Des délices prisés des connaisseurs, comme le sont aussi les crêtes, moelleuses, un brin gélatineuses et un peu fermes. Elles faisaient partie intégrante des salpicons, ces brunoises de viandes et légumes très en vogue dans la cuisine bourgeoise du XIXe siècle, et entrent toujours dans un apprêt de viandes délicates, joliment appelé "béatilles". Et les sot-l'y-laisse ? Si vous ne connaissez pas la douceur et le goût de ces deux petits morceaux en forme d'huître nichés au bout de la colonne, là où commencent les cuisses, c'est que vous n'avez jamais découpé un poulet rôti… Avalés qu'ils sont – ni vu ni connu – par le découpeur : sa récompense. Reste la carcasse et ses minces filets de viande oubliés, qui doit être d'oie ou de canard gras et grillée sur le feu de bois pour être absolument succulente. À manger avec les doigts. En gascon, on la dit "demoiselle". Enfin, si vous avez le cœur accroché, vous pouvez toujours, comme les Japonais, tenter le nankotsu, un plat à base de cartilages, ou les yakitoris d'intestins !

2 L'AUTRUCHE, LA SAUVAGE, *devient "volaille" à l'abattoir*

L'autruche est sauvage, la volaille domestique. Le gros oiseau (de 130 à 150 kg), en voie de disparition dans le monde et protégé par la Convention de Washington, est élevé pour être commercialisé. Les conditions sont drastiques et la bête n'est acceptée que dans certains abattoirs… de volaille. Herbivore, l'autruche présente une viande rouge comme celle du bœuf, mais plus riche en oméga 3 et 6 parce que non-ruminante, et au goût proche de celui du canard. Ce sont les muscles de course qui sont développés, un "triangle" où l'on découpe les meilleurs morceaux, tournedos et rôtis, à cuisiner saignants. Les producteurs français – ils sont une cinquantaine – s'attachent à être précis, spécifiant s'il s'agit de filet, de steak ou de viande à daube, et se distinguent des produits d'importation où n'importe quel morceau peut être qualifié de pavé. Dans ce micro-marché, l'origine France et la mention du nom de l'éleveur sont des garanties de qualité.

Coqs, chapons, pigeons, pintades et même autruches… les volailles de tout poil aiment parader dans nos assiettes.

3 LE MAGRET DE CANARD *est le plat préféré des Français*

Le couscous est détrôné ! Un sondage TNS Sofres de 2011 annonce qu'avec 21 % des suffrages, le magret de canard a notre préférence gourmande. Il confirme que nous sommes nous, Français, des omnivores… bien carnivores ! Cette viande possède il est vrai des vertus, celles de se cuisiner facilement, d'avoir le goût du terroir et d'être festive. Faut-il encore distinguer le filet (maigre) du canard à rôtir du magret de canard, issu d'un canard engraissé qui était, il y a peu, confit. Dans les années 70, le cuisinier gersois André Daguin l'a sorti de sa graisse pour le poêler et le griller. Rendons-lui grâce !

4 DANS NOS CAMPAGNES, *crânent des poules de luxe*

Ce sont quelques originales rescapées de l'invasion des poules de souches anglo-saxonne et asiatique. Elles jouissaient jusque la moitié du XIXe siècle d'une réputation de terroir, préférées ici pour leur rusticité, là pour leurs qualités de pondeuses, dotées d'un cou nu, de cinq doigts, d'une couleur ou d'une morphologie particulières. Sauvée par la recherche, la gracile géline de Touraine faillit succomber et sa recette à la Lochoise avec. Et ainsi des poules de Houdan, noires cailloutées de blanc, poulets de Janzé et bien d'autres, coucous de Rennes et des Flandres, à la célébrité en sursis. Alors, dans son restaurant parisien voué à la volaille, Le Coq Rico, le chef André Westermann les utilise selon leurs caractères. La poulette pattes noires d'Alsace, à chair ferme et goûteuse, idéale pour le baeckeofe. Celle de Challans comme celle de Bresse s'en vont griller et, comme toutes les préparations à la broche, elles sont ici préalablement pochées lentement dans un bouillon : coup de pouce au goût et au moelleux. Et pour la poule au pot, la préférence du chef va à une grasse gasconne. Évidemment.

5 LE POULET A OBTENU *le premier label de l'histoire alimentaire*

N°01 65… Le 27 juin 1961, le poulet des Landes obtient le premier label agricole, signe officiel de sa qualité supérieure. Ses atouts : il est jaune, élevé sous les pins. D'autres productions au cours de ces cinquante dernières années vont se distinguer, 500 environ, des fruits et légumes aux poissons en conserve. Pas moins de 200 concernent les volailles. Comment choisir ? Selon ses goûts ! Ils répondent tous à un cahier des charges précis garant de la qualité, mais la saveur varie en fonction du terroir, de la souche de la volaille et des spécificités de son alimentation. À noter : la célébrissime volaille de Bresse n'est pas labellisée, mais certifiée AOC-AOP.

6 POULARDE ET CHAPON, *des bestioles bien roulées*

Ces deux volailles de fête se la jouent coquettes, satisfaites de leur silhouette dodue, arrondie, façonnée par la main experte de l'éleveur. Une fois abattues et plumées avec délicatesse, les ailes et les pattes bien troussées prêtes à se fondre au corps, elles sont enveloppées d'une toile végétale, cousue à grands points d'une ficelle que l'on serre, tels des lacets de corset. Ainsi, l'air chassé, la conservation est allongée. Mais surtout les volailles, compressées en les roulant sur une table pour serrer à nouveau la toile, sont en quelques sorte massées, permettant à la graisse de pénétrer à l'intérieur des chairs.
Le fin du fin. Conservées au frais et "démaillotées" au moment d'être vendues, elles montrent un épiderme lisse et une ligne ovale, parfaite.

7 EN CHINE, LE CANARD *est une volaille impériale*

Le canard, l'ancêtre de la basse-cour, domestiqué en Chine il y a quatre mille ans, est passé du symbole de la fidélité, parce que très attaché à sa femelle, au plus impérial des mets : laqué. Une recette attribuée quelques millénaires plus tard aux cuisiniers érudits de la cour, fort appréciée des empereurs, ceux de la dynastie Ming, notamment. Une réussite parfaite qui puise le meilleur du volatile, sa peau croustillante séparée de la chair tandis que le gras se fond à la viande… Un délicieux rituel culinaire à tester par exemple Chez Vong, à Paris.

8 LES VOLAILLES *adorent le sucré-salé partout dans le monde*

Canard à l'orange, pintade aux pommes, caille au raisin, lapin aux pruneaux… Des classiques parmi les classiques. Qui dit mieux ? Le Maroc : dans une ribambelle de tajines, poulets et pintades côtoient amandes, raisins et fruits de toutes sortes. Quant au pigeon cuisiné en une fameuse pastilla, il est merveilleusement miellé. La Russie, elle, farcit son oie aux pommes et la sert avec une marmelade d'airelles. En Grèce, le volatile s'accompagne de citrons confits au miel et dans les îles, celles notamment de l'océan Pacifique, le poulet se goûte au lait de coco, un plaisir de douceur. Retenez cela : du sucre au piment, de l'aigre-doux aux macérations acides, les volailles aiment tout ! En particulier celles aux chairs tendres et au goût parfois assez neutre, qui en sortent ragaillardies.

9 NOTRE PIGEON *possède des origines américaines*

Ces oiseaux qui réclament tendresse et attention refusent l'élevage industriel. Les petits sont obligatoirement nourris d'une becquée secrétée par leurs parents, le "lait de jabot", pendant une douzaine de jours. Leur exigence n'a d'égal que leur succulence. Pour autant, n'allez pas les confondre avec leurs cousins sauvages ou aventuriers, palombes et voyageurs. Dits "de chair", ils ont été sélectionnés parmi les plus dodus, venus d'Amérique, pays de tradition colombophile. Robuste, le king ne pèse pas moins de 400 g. Le texan aime se reproduire… vite. Le hubbel offre de jolis filets et le melbrun est à la fois fameux et prolifique… Achetez en toute confiance : toutes les races vendues en France sont de qualité.

10 BÊTES DE SCÈNE *nées de savants croisements*

Dans notre assiette, la volaille dodue, juteuse et tendre est le fruit d'une sélection génétique. Elle résulte de croisements de lignées différentes qui répondent aux demandes de toute une filière et aux envies des consommateurs… Croissance plus ou moins rapide, plumes bien présentables, bréchet rembourré, gras abdominal réduit, adaptation aux productions bio… Il est possible de tout faire ou presque, dixit Daniel Guémené, chercheur à l'Inra et directeur du syndicat des sélectionneurs avicoles et aquacoles français. Parce que les méthodes d'élevage et nos habitudes culinaires évoluent, les bestioles s'adaptent. Les découpes de chair ont le vent en poupe ? On veillera à produire des bêtes au poitrail bien dodu, pour y tailler des filets charnus. L'environnement est une préoccupation ? Les chercheurs imaginent des volailles peu gloutonnes, produisant moins de déjections. Ils peuvent même influer sur les moeurs des gallinacés : pour assurer le bien-être d'un élevage en batterie, les génies de la génétique garantissent des volailles moins agressives, sociables quoi !

Tous vos rendez-vous

Intense

Cuisine Actuelle

Le meilleur ! C'est ce que vous promet ce numéro exceptionnel. Découvrez des recettes de fêtes inédites et des propositions jamais vues. On vous l'assure, Noël sera… Intense !

Abordez la journée de bonne humeur

Débarrassez-vous des tracas qui vous causent stress et fatigue ! Suivez ces 1 500 conseils pratiques, testés et approuvés par votre magazine *Femme actuelle*. *Le Guide malin pour tous les jours* et *Se sentir bien chaque jour,* ce sont près de de 400 pages de trucs et astuces indispensables pour résoudre les problèmes du quotidien : maison, nutrition, bien-être, beauté…

La collection "1 500 trucs & astuces", nouvelle édition, éditions Prisma / Femme actuelle, 9,95 €, disponible en librairies et rayons livres.

DÈS LE 15 OCTOBRE

Effet bœuf et Halloween

★ **Notre dossier bœuf,** plein d'idées pour changer du traditionnel rôti du dimanche.
★ **Des desserts… aux légumes :** c'est la tendance de la rentrée. Essayez vite !
★ **Halloween :** nos recettes à faire peur.
★ **Le mont-blanc** garde ce qu'il a de meilleur à l'intérieur mais change à l'extérieur.

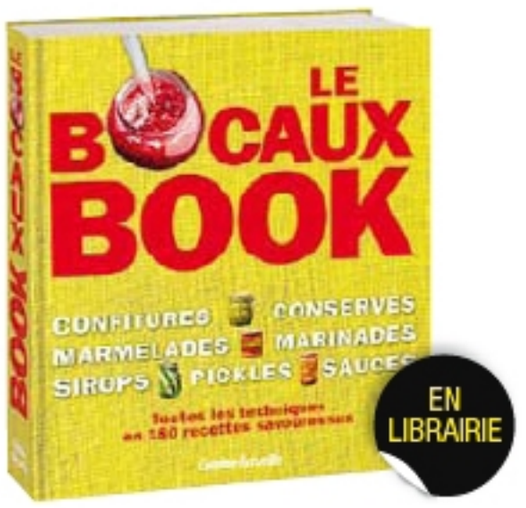
Cuisine Actuelle n° 263, 2 €, dès le 15 octobre.

Gala Gourmand sur son 31

★ **Les saint-jacques** en habits de fête.
★ **La bûche** revue et sublimée par Christophe Michalak, notre pâtissier chouchou.
★ **L'omelette norvégienne** joue les vedettes.
★ **Réveillon** en hauteur sur la tour Eiffel.
★ **Chic et facile,** la fête sans prise de tête.

Gala Gourmand *n° 131, 3,90 €, dès le 14 novembre.*

DÈS LE 14 NOVEMBRE



Confectionner ses propres conserves ? Un jeu d'enfant !

Vous cherchez la recette infaillible de la confiture de fraises ? Vous avez des tomates séchées à conserver ? Découvrez les 180 recettes saines et simples à réaliser du *Bocaux book,* avec toutes les astuces et méthodes pour conserver, congeler et sécher les fruits et légumes de saison toute l'année.

Le Bocaux book, *éditions Prisma / Cuisine Actuelle, 352 pages, 26,30 €, en librairies et rayons livres.*

À la rôtis

En famille ou entre amis, on succombe à la magie du volatile tout doré : triomphe garanti !

RECETTES : R. SOURDEIX - VINS : I. BACHELARD

POULET RÔTI AU PAIN D'ÉPICE

6 PERS. | 35 MIN | 1 H 40

■ PRÉPAREZ LA FARCE. Coupez 150 g de **lardons fumés** et 100 g de **foies de volaille** en dés. Faites-les saisir dans une poêle sur feu vif avec 20 g de **beurre** et 1 **oignon rouge** émincé.

■ MÉLANGEZ-LES dans une jatte avec 6 tranches de **pain d'épice** émiettées, 150 g de **veau haché** et 1 **œuf. Salez, poivrez.**

■ CHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Garnissez 1 **poulet fermier** (2 kg) avec la farce, cousez l'ouverture et ficelez-le. Salez, poivrez, posez-le dans un plat à four. Badigeonnez-le avec 20 g de beurre mou.

■ GLISSEZ-LE au four et laissez-le rôtir 1 h, en l'arrosant plusieurs fois de son jus de cuisson.

■ PELEZ 12 belles **échalotes**, puis coupez-les en deux. Ajoutez-les dans le plat, cuisez encore 20 min.

■ VERSEZ 15 cl d'eau chaude dans le plat. Parsemez le poulet avec 2 tranches de pain d'épice émiettées et remettez 10 min au four.

LE VIN Un rouge puissant de Penedes, en Catalogne.

CONSEIL Si le poulet colore trop rapidement, couvrez-le d'une feuille de papier d'aluminium.

« La petite panure de pain d'épice... bonne idée à retenir ! »

serie du DIMANCHE

> “Avec sa garniture qui fleure bon le sous-bois, ce poulet-là va se faire dévorer.”

POULET À LA CORIANDRE ET AUX GIROLLES

4 PERS.

35 MIN

1 H 45

■ PRÉCHAUFFEZ le four à th. 7 (210 °C). Rincez et équeutez un **bouquet de coriandre.**

■ DÉCOLLEZ la peau d’un **poulet fermier** d’1,5 kg avec votre index en partant de la base du cou jusqu’au croupion et sur les cuisses. Glissez des feuilles de coriandre dessous.

■ SALEZ ET POIVREZ l’intérieur du poulet, glissez-y une poignée de coriandre et 3 **gousses d’ail.** Ficelez-le, assaisonnez l’extérieur. Faites-le dorer 10 min avec 20 g de **beurre** dans une cocotte. Ajoutez 10 **grains de poivre** et 10 cl de **vin blanc sec,** remuez 5 min. Versez 25 cl de **bouillon de volaille,** couvrez, cuisez 1 h 30 au four.

■ NETTOYEZ 600 g de **girolles,** rincez-les rapidement, séchez-les. Faites-les sauter 5 min à la poêle avec 40 g de beurre. Ajoutez 2 **ciboules** ciselées. Salez, poivrez, baissez le feu et laissez mijoter encore 5 min à feu doux, en les remuant plusieurs fois.

■ DÉFICELEZ le poulet, couvrez-le de papier d’alu. Dégraissez le jus, filtrez-le. Vérifiez l’assaisonnement. Découpez le poulet, ajoutez les girolles, décorez de coriandre. Servez le jus en saucière.

LE VIN Un blanc de caractère, côtes-du-jura ou arbois.

CONSEIL Girolles-coriandre, cèpes-basilic, champignons de Paris-menthe : des alliances inédites qui changent tout.

TAJINE DE PIGEON AUX KUMQUATS

4 PERS. | 25 MIN | KUMQUATS 24 H | 50 MIN

■ LA VEILLE, faites confire 16 **kumquats frais.** Faites bouillir 2 min 200 g de **sucre** et 20 cl d'eau dans une casserole. Jetez-y les kumquats, laissez-les refroidir et confire 24 h dans le sirop.

■ LE JOUR MÊME, préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Pelez 16 **petits oignons** et 4 **gousses d'ail. Salez** et **poivrez** 4 **pigeons** prêts à cuire.

■ FAITES-LES DORER sur toutes leurs faces avec 25 g de **beurre** dans une cocotte sur feu vif. Retirez-les, remplacez-les par les oignons et l'ail, faites-les revenir 3 min. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **miel,** 1 cuil. à café rase de **cannelle,** 1 cuil. à café rase de **gingembre moulu** et 1 cuil. à café de **graines de coriandre.** Mélangez bien, remettez les pigeons, versez 25 cl de **bouillon de volaille,** couvrez et faites cuire 30 min au four.

■ AJOUTEZ les kumquats égouttés, laissez cuire encore 10 min. Retirez les pigeons, puis déficelez-les, coupez les en deux et servez.

LE VIN **Côtes-du-roussillon rosé.**

CONSEIL Pour changer de la semoule, on sert avec des spätzles, ces drôles de petites nouilles tortillées alsaciennes (rayon frais).

LAPIN EN COCOTTE AU MIEL ET POIVRE DE MADAGASCAR

4-5 PERS. | 15 MIN | 55 MIN | 1 H

■ SALEZ un **lapin fermier** d'1,2 kg découpé en morceaux dans un plat. Ajoutez 2 brins de **romarin,** 1 cuil. à soupe de **poivre de Madagascar,** du **poivre,** le jus d'1 **citron** et 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive.** Mélangez, couvrez d'un film et réservez 1 heure au frais.

■ PRÉCHAUFFEZ le four th. 6-7 (200 °C). Faites fondre 30 g de **beurre** dans une cocotte, puis ajoutez 4 cuil. à soupe de **miel liquide** et la marinade du lapin avec ses aromates. Faites chauffer 5 min sur feu doux en remuant.

■ AJOUTEZ les morceaux de lapin, mélangez et cuisez 40 min au four. Retournez-les une ou deux fois pendant la cuisson.

■ RETIREZ les morceaux de lapin. Versez 15 cl d'eau dans la cocotte et faites réduire d'un tiers. Disposez les morceaux de lapin sur un plat chaud et arrosez du jus de cuisson.

LE VIN **Un pinot gris d'Alsace, riche et fin.**

CONSEIL La chair du lapin a tendance à se dessécher en rôtissant, arrosez-la avec son jus pendant la cuisson.

CANARD CARAMÉLISÉ AUX POMMES

6 PERS. | 50 MIN | 1 H 35

■ PRÉPAREZ LA FARCE. Faites dorer 2 **pommes** épépinées et coupées en dés 5 min dans 20 g de **beurre,** avec une tranche épaisse de **jambon blanc** en dés, le **foie du canard** et 1 **échalote** hachés. Versez dans un saladier avec 200 g de **brioche** émiettée, 1 **œuf**, 1 cuil. à soupe de **crème fraîche** et 2 cuil. à soupe de **porto, sel** et **poivre.** Mélangez bien.

■ FARCISSEZ-EN un **canard** de 2 kg. Cousez l'ouverture, ficelez, salez, poivrez. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

■ VERSEZ 150 g de **sucre** et 15 cl de **vinaigre de cidre** dans une casserole, portez à ébullition et faites réduire sur feu moyen 15 min environ. Laissez tiédir.

■ POSEZ le canard dans un plat à rôtir, glissez-le au four et laissez cuire 45 min en l'arrosant avec sa graisse de cuisson. Épépinez et émincez 4 pommes.

■ SORTEZ le plat du four, retirez le canard et faites sur les filets quelques légères entailles au couteau. Dégraissez le jus, puis remettez le canard, ajoutez les pommes, salez et poivrez. Laissez cuire encore 30 min en badigeonnant régulièrement le canard de caramel au vinaigre.

■ LAISSEZ REPOSER le canard 10 min au chaud, découpez-le, servez avec les pommes parsemées de **persil.**

LE VIN Châteauneuf-du-pape, rouge complexe de la vallée du Rhône.

CONSEIL Utilisez des pommes qui se tiennent bien à la cuisson, des golden par exemple.

“Le canard aime tous les fruits, frais ou surgelés, pensez-y.”

« Découpez le rôti entre les fils pour obtenir de belles tranches. »

RÔTI DE MAGRETS AUX FRUITS SECS

4 PERS. | 10 MIN | 45 MIN

■ QUADRILLEZ avec un couteau le côté peau de 2 **magrets de canard, salez** et **poivrez** le côté chair.

■ FAITES CHAUFFER une poêle. Posez dedans les magrets côté peau en bas, faites cuire 2 min à feu vif. Retirez-les de la poêle, posez-les sur un plat, côté peau dessous.

■ JETEZ la graisse de la poêle, puis déglacez avec 10 cl de **vinaigre balsamique** et faites réduire de moitié. Ajoutez 15 cl de **jus d'orange** frais. Laissez réduire d'un tiers, salez et poivrez. Gardez au chaud.

■ PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 5 (150 °C). Concassez 1 cuil. à soupe de **noisettes,** puis autant de **pistaches** et d'**amandes.** Disposez 8 à 10 **abricots secs moelleux** sur le côté chair d'un magret, parsemez d'un tiers des fruits secs. Recouvrez avec le second magret côté peau en haut. Ficelez en rôti en faisant des boucles tous les 3 cm.

■ POSEZ le rôti dans un plat allant au four, enfournez et laissez cuire 35 min. Parsemez du reste des fruits secs et faites cuire encore 5 min (cuisson rosé) ou un peu plus.

■ RETIREZ le rôti du four, enveloppez-le d'alu, laissez reposer 10 min avant de le trancher. Servez avec la sauce et des gnocchis au beurre.

LE VIN Un madiran, généreux rouge d'Aquitaine.

CONSEIL L'avantage de cette cuisson douce, c'est qu'on prend l'apéritif tranquillement tandis que les magrets restent au four.

CAILLES RÔTIES AUX OIGNONS, POIVRONS ET PIGNONS

4 PERS. | 25 MIN | 35 MIN

■ PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). **Salez** et **poivrez** 4 **cailles** bien dodues préparées et ficelées par le volailler. Glissez dans chacune 1 **brin de romarin** et 1 **gousse d'ail** coupée en deux. Pelez 12 **petits oignons blancs,** coupez-les en deux. Lavez, épépinez et coupez 2 **poivrons rouges** en dés.

■ FAITES CHAUFFER 1 cuil. à soupe d'**huile** et 30 g de **beurre** dans une cocotte à feu moyen. Ajoutez les cailles, faites-les dorer sur toutes leurs faces. Ajoutez les oignons, les poivrons et 2 cuil. à soupe de **pignons.** Couvrez et faites cuire 30 min au four.

■ RETIREZ les cailles. Versez 15 cl de **bouillon de volaille** dans la cocotte, posez-la sur feu vif et laissez réduire d'un tiers en décollant les sucs de cuisson à la spatule. Servez les cailles avec leur garniture parsemée de **persil plat** et leur jus de cuisson. Accompagnez d'une poêlée de courgettes à l'huile d'olive.

LE VIN **Un collioure rouge épicé du Roussillon.**

CONSEIL La caille se mange encore rosée, gardez-la moelleuse en évitant de la cuire à trop forte chaleur.

PINTADE FARCIE AUX PRUNES ET POMMES DE TERRE RÔTIES

4 PERS. | 25 MIN | 1H

■ PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Hachez grossièrement 2 cuil. à soupe de **romarin.** Mélangez-le avec 40 g de **beurre** mou et un bon tour de moulin de **poivre.** Décollez délicatement la peau d'une **pintade fermière** avec votre index, en partant de la base du cou jusqu'au croupion et sur les cuisses. Répartissez-y le beurre parfumé, **salez** l'intérieur et l'extérieur de la pintade. Glissez-y 8 à 10 **prunes bleues** dénoyautées.

■ POSEZ-LA dans une cocotte. Badigeonnez-la d'1 cuil. d'**huile,** arrosez de 10 cl d'**alcool de prune.** Faites cuire d'abord 30 min au four.

■ PELEZ 1 kg de petites **pommes de terre** à chair ferme, coupez-les en deux, lavez-les et essuyez-les. Ajoutez-les autour de la pintade avec 4 brins de **thym**, 4 **gousses d'ail** en chemise et 1 **oignon** émincé. Salez, poivrez, arrosez-les de graisse de cuisson de la pintade en les remuant délicatement à la spatule. Cuisez encore 30 min.

LE VIN **Anjou-villages, rouge charpenté.**

CONSEIL Fermez la cocotte pour garder tendre la chair délicate de la pintade et tous les parfums à l'intérieur.

Avec les

Muffins fromagers au canard

POUR 6 MUFFINS | 25 MIN | 30 MIN

★ 1 cuisse de canard confite sous vide (220 g) ★ 1 gousse d'ail ★ 6 brins d'estragon ★ 180 g de farine ★ 6 tranches de cheddar pour croque-monsieur ★ 70 g de mimolette ★ 1 œuf ★ 10 cl de lait ★ 5 cl d'huile ★ 1 cuil. à soupe de moutarde ★ 2 cuil. à café de levure chimique ★ 3 pincées de 5-parfums ★ sel, poivre.

1. Dégraissez la cuisse de canard confite, enlevez la peau et les os. Hachez la chair. Grillez-la légèrement 2 min à la poêle avec la gousse d'ail hachée. Râpez la mimolette.

2. Mélangez la farine avec la levure chimique et 2 pincées de sel. Incorporez 1 œuf battu avec le lait, l'huile et la moutarde. Ajoutez la mimolette, le canard à l'ail et 6 brins d'estragon frais haché. Poivrez et ajoutez 3 pincées de 5-parfums.

3. Hachez les tranches de cheddar. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Répartissez la pâte dans 6 alvéoles à muffins d'une plaque en silicone, jusqu'aux trois quarts. Faites un trou au milieu, glissez-y le cheddar. Lissez le dessus.

4. Faites cuire 25 min au four. Montez le thermostat sur 7-8 (220 °C) et faites dorer les muffins 3 à 4 min. Servez tiède.

ID+ AVEC UN COLESLAW RUSTIQUE. Mélangez 100 g de chou frisé et 1 oignon émincés, 1 petite betterave crue et 1 pomme granny râpées, puis 2 cuil. à s. de mayonnaise et de crème fraîche, 1 pincée de sucre, poivre et vinaigre de cidre.

Crêpes coco poulet-curry rouge

POUR 4 PERS. | 30 MIN | 50 MIN

La pâte à crêpes : ★ 125 g de farine ★ 2 œufs ★ 20 cl de lait de coco ★ 20 g de beurre fondu + 10 g pour la poêle ★ sel.
La garniture : ★ 4 blancs de poulet ★ 1 courgette ★ 1 carotte ★ 2 oignons nouveaux ★ 1 tige de citronnelle ★ 1 gousse d'ail ★ 8 feuilles de scarole ★ 2 cuil. à s. de curry rouge (Suzi Wan) ★ 30 cl de lait de coco ★ coriandre ★ huile ★ sel, poivre.

1. Pour les crêpes, mélangez au robot la farine, 2 œufs, le beurre fondu, le lait de coco, puis 15 cl d'eau et 2 pincées de sel.

2. Faites cuire 8 crêpes 3 min dans une poêle beurrée.

3. Émincez la courgette et la carotte. Cuisez-les à l'eau salée, la carotte 6 min, la courgette 3 min. Égouttez-les.

4. Faites colorer 4 blancs de poulet salés et poivrés 2 min par face dans 2 cuil. d'huile. Ajoutez la citronnelle et les oignons émincés avec leur tige, l'ail haché, les légumes, le curry rouge et 30 cl de lait de coco. Couvrez, laissez mijoter 10 min. Égouttez le poulet et les légumes, faites réduire la sauce 5 min, ajoutez 4 brins de coriandre ciselée.

5. Garnissez les crêpes avec 8 larges feuilles de scarole, le poulet émincé et les légumes. Roulez. Coupez en morceaux.

ID+ AVEC UN DIP FRUITÉ. Mélangez un petit pot de compote de pommes avec 2 cuil. à soupe de chutney de mangue, 20 raisins secs et 1 petit oignon hachés. Servez frais avec les crêpes chaudes.

doigts

Pas besoin de fourchette ni de couteau pour déguster nos finger bonnes idées !

RECETTES : M. ABADIE

Hamburgers de dinde à la pomme

POUR 4 PERS. | 20 MIN | 12 MIN

★ 4 bagels au sésame ★ 300 g d'escalopes de dinde ★ 8 fines tranches de lard fumé ★ 8 tranches de fromage pour hamburger ★ 1 pomme ★ 1/2 citron ★ 1 cuil. à soupe d'huile ★ 4 cuil. à soupe de condiment Savora ★ 1 cuil. à café de miel ★ 1 cuil. à café de graines de pavot ★ 3 pincées de cumin, sel, poivre.

1. Poêlez le lard fumé 2 min à feu vif, égouttez-le. Remplacez-le par les escalopes de dinde, faites-les colorer 30 secondes par face avec l'huile. Laissez cuire 4 min sur feu doux, salez, poivrez, ajoutez le cumin et le miel, mélangez.

2. Coupez la pomme en bâtonnets. Citronnez-la.

3. Ouvrez les bagels au sésame. Tartinez la base de Savora, répartissez dessus les tranches de lard et les escalopes de dinde émincées, puis 2 tranches de fromage pour hamburger.

4. Passez les demi-bagels garnis 5 min sous le gril du four. Gardez les chapeaux au chaud côté mie en bas dans la poêle.

5. Répartissez la pomme, saupoudrez de graines de pavot, posez les chapeaux et servez.

ID+ DES BAGELS FAITS MAISON. Pétrissez 10 min 550 g de farine, 5 g de levure de boulanger, 35 cl d'eau, 3 cuil. à café de sucre, 1 de sel et 1 d'huile. Laissez lever 45 min. Formez les bagels, laissez lever 20 min. Cuisez-les 1 min par face dans un faitout d'eau bouillante, égouttez. Parsemez de sésame, grillez 12 min au four à 250 °C.

Pizzettes à la pintade et au bleu

POUR 4 PERS. | 20 MIN | 25 MIN

★ 1 boule de pâte à pizza décongelée ★ 280 g de suprême de pintade en barquette ★ 2 oignons jaunes ★ 80 g de bleu des Causses ★ 2 cuil. à soupe d'huile ★ 20 g de beurre ★ 2 cuil. à café d'origan ★ 2 cuil. à soupe de sirop d'érable ★ 20 g de farine ★ 2 pincées de cumin ★ sel, poivre.

1. Pelez et émincez les oignons jaunes. Faites-les revenir 7 min avec 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Retirez-les.

2. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile et 20 g de beurre, faites-y colorer 3 min par face le suprême de pintade (il doit être encore rosé à l'intérieur). Salez, poivrez, ajoutez 2 pincées de cumin et un filet de sirop d'érable.

3. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Farinez votre plan de travail, étalez la pâte à pizza décongelée, découpez-y 12 cercles avec un emporte-pièce de 7 cm. Badigeonnez-les d'1 cuil. à soupe de sirop d'érable, éparpillez 2 cuil. à café d'origan, garnissez avec les oignons revenus.

4. Découpez le suprême en petits dés et disposez-les sur les pizzettes avec le bleu des Causse grossièrement émietté. Faites cuire 12 min au four.

ID+ AVEC UNE SAUCE ÉPICÉE. Chauffez dans une petite casserole 10 cl de sauce tomate nature, 2 cuil. à soupe de ketchup, 1/2 cuil. à café de piment en poudre et un trait de sauce Worcestershire. Laissez frémir 2 min. Garnissez-en les pizzas toutes chaudes.

CAR comme un

Lecon filmée extraite du livre *190 cours illustrés à l'école de cuisine Alain Ducasse.* Photos : Benoît Witz. 39 €, Alain Ducasse édition.

PACCIO jardin

BEL EFFET **TROMPE-L'ŒIL** POUR CE CARPACCIO QUI TROQUE LE BŒUF POUR LA **BETTERAVE** ET LUI ALLIE **POMMES** ET **ARTICHAUT.** À DÉGUSTER AVEC DES COPEAUX DE **PARMESAN** ET DE L'HUILE D'OLIVE POUR LA **TOUCHE ITALIENNE.**

En leçon filmée

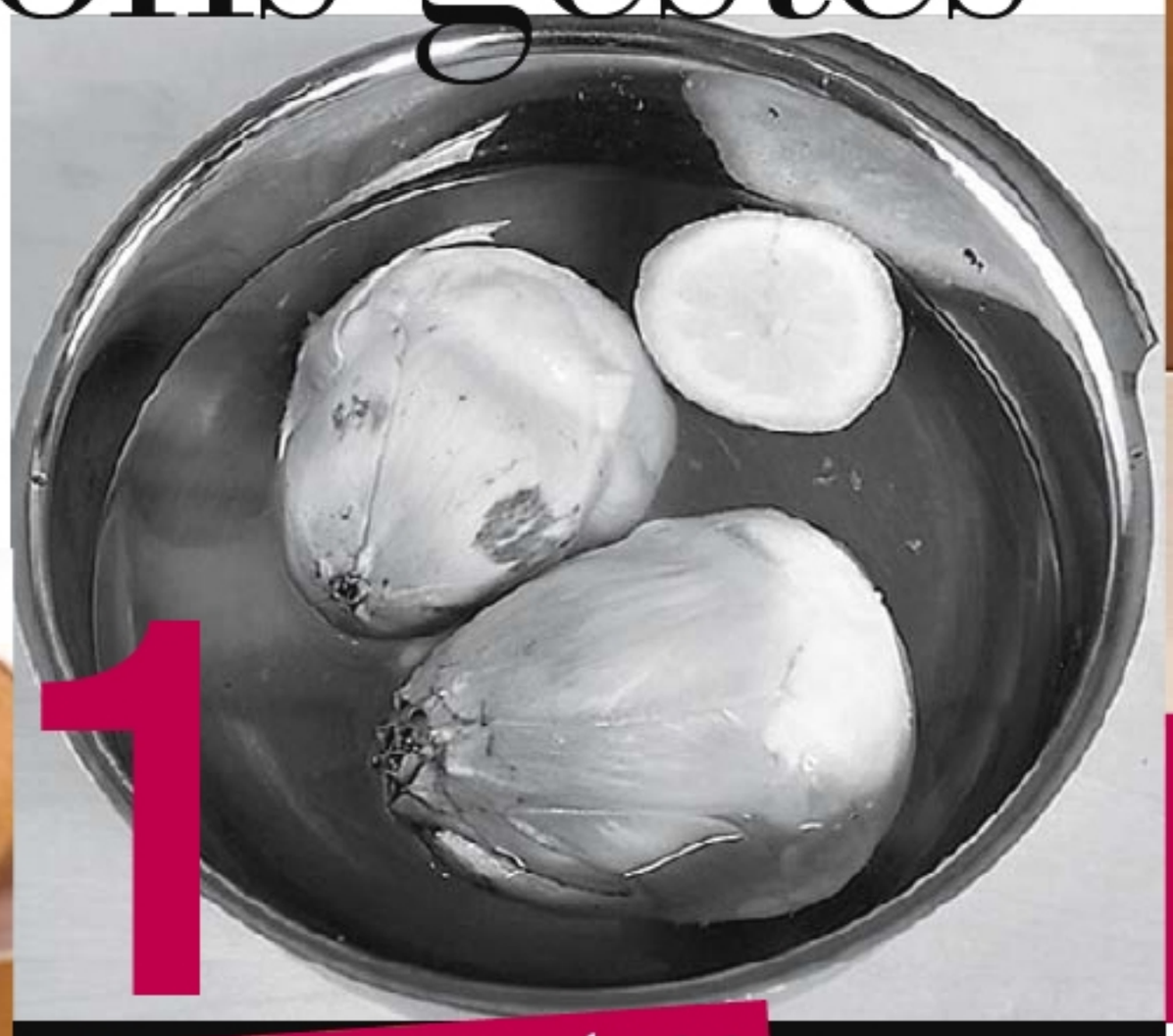
Les bons gestes

4 PERS. | 25 MIN

★ 2 gros artichauts ★ 1 citron ★ 1 betterave crue ★ 200 g de parmesan (vieux) ★ 20 amandes fraîches ★ 4 pommes pink lady (ou starking) ★ huile d'olive ★ 1 cébette ou 1 petit oignon nouveau ★ poivre du moulin ★ fleur de sel.

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

★ 1 mandoline.

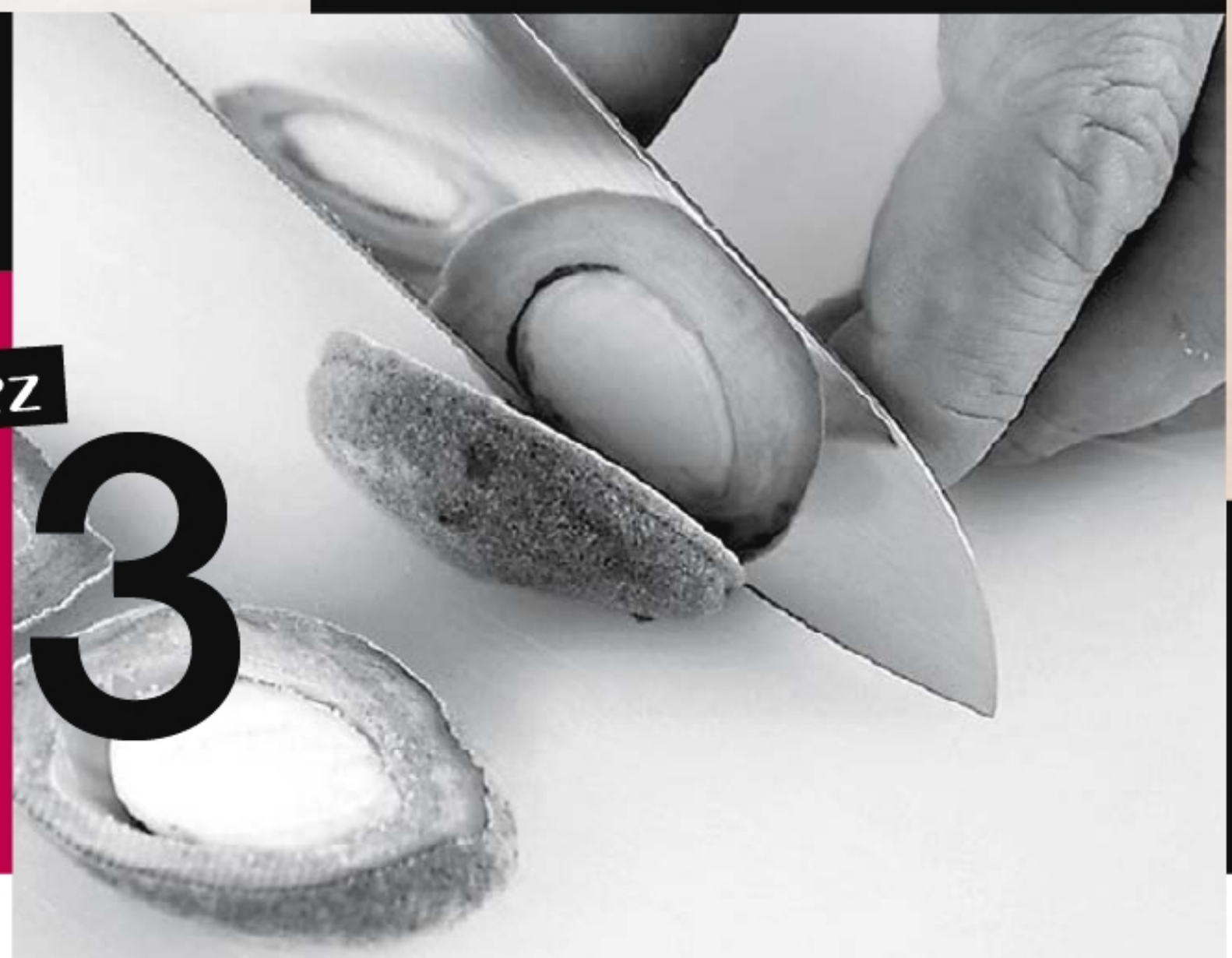


1 Avec un couteau

bien aiguisé, coupez la queue des artichauts à ras. Enlevez les premières feuilles à la base. "Tournez" les artichauts : taillez leur base en tournant tout autour de manière à ne laisser que le tendre. Frottez la base de chaque artichaut avec la moitié du citron. Gardez ce demi-citron pour citronner les tranches d'artichaut (étape 3). Pressez l'autre moitié du citron au-dessus d'un saladier rempli d'eau froide. Plongez-y les artichauts.

2 Épluchez

la betterave à l'aide d'un couteau éplucheur. Plongez-la dans un saladier rempli d'eau froide.



3 Coupez

les amandes fraîches en deux. Détachez les demi-amandes de leur coque et enlevez leur peau. Égouttez les artichauts, découpez-les en tranches fines à la mandoline. Arrêtez dès que le fond (avec le foin) apparaît. Citronnez les tranches. Égouttez la betterave, coupez-la en tranches fines (presque translucides) à la mandoline.

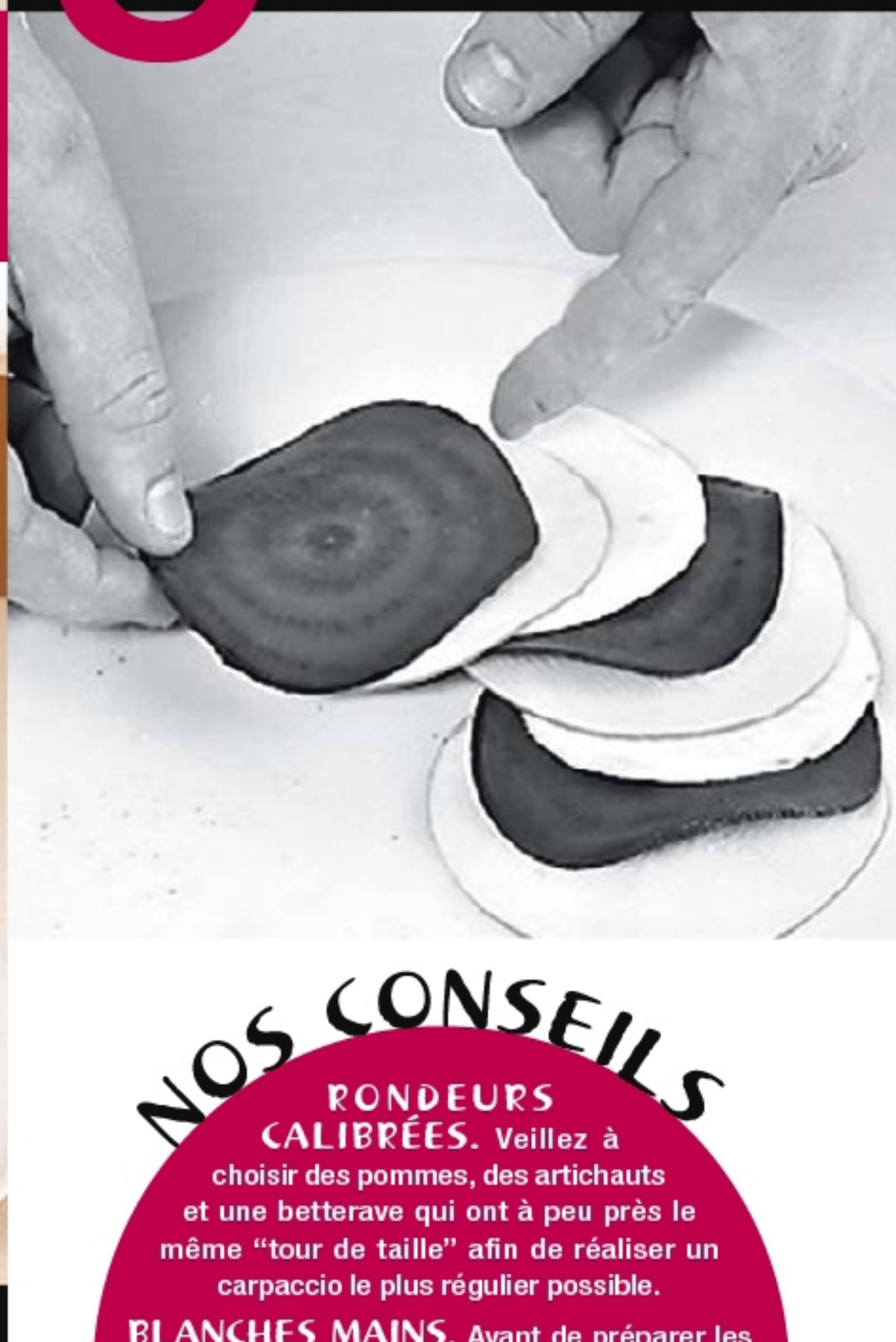
pour vous guider

4 Lavez

les pommes, essuyez-les. Évidez-les entières. Coupez-les en tranches très fines à la mandoline. Versez un bon filet d'huile d'olive sur quatre petites assiettes. Étalez-la en une couche régulière.

5 Déposez

1 tranche de pomme sur une assiette. Ajoutez 1 tranche de betterave et 1 tranche d'artichaut en les faisant se chevaucher. Continuez sur le tour de l'assiette en glissant la dernière sous la première pour "fermer" la rosace.



6 Recommencez

pour les autres assiettes. Parsemez-les de copeaux de parmesan taillés à l'éplucheur. Lavez la cébette. Hachez-la (le blanc et le vert) avec un couteau éminceur. Parsemez les carpaccios de cébette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez et parsemez de fleur de sel. Décorez de morceaux d'amandes fraîches. Servez aussitôt.

NOS CONSEILS

RONDEURS CALIBRÉES. Veillez à choisir des pommes, des artichauts et une betterave qui ont à peu près le même "tour de taille" afin de réaliser un carpaccio le plus régulier possible.

BLANCHES MAINS. Avant de préparer les artichauts, enfilez des gants fins ou citronnez bien vos mains pour éviter qu'elles noircissent.

FINITION PARFAITE. Si la lame de votre mandoline est réglable, adaptez l'épaisseur du tranchage : moyenne pour un fruit à chair tendre comme la pomme, plus fine pour un légume très ferme comme la betterave.

CHÂTAIG le goût de

D'Ardèche, où elle est sous appellation d'origine contrôlée, de Corse ou de Corrèze, la châtaigne est un fruit identitaire et rustique. Frais, presque sauvage, biologique par essence, ce fruit accroché à son terroir et à sa saison nous rassure. La châtaigne raconte de douillets souvenirs d'enfance, quand, grillée au feu de bois, elle réchauffe les journées de novembre. Châtaignes et marrons (ces derniers sont une variété de grosses châtaignes) ont de nombreuses déclinaisons : près de vingt-cinq en tout, de la farine à la liqueur, en passant par le confit.

SÉCHÉE PUIS MOULUE, la châtaigne donne une farine puissante et parfumée, facile à travailler pour peu qu'on la coupe avec du froment (à l'instar du blé noir ou du sarrasin), dans des crêpes, des muffins, des cakes, des gaufres, des clafoutis, une sauce béchamel, des ravioles, une pâte à tarte, des spaghettis (dans l'esprit des soba japonais) ou du pain maison. **LES BRISURES DE CHÂTAIGNE** séchées campent avec aisance le rôle du riz dans un risotto, de la semoule de blé dur dans un taboulé, de la semoule de maïs dans une polenta ou encore des lentilles dans une salade campagnarde. À Sagnes-et-Goudoulet, en Ardèche, le chef Jean-François Chanéac adore le sirop de châtaigne qui parfume les confitures de lait, les crèmes anglaises, et délivre d'étonnants caramels. Plus classiques, mais irrésistibles, **LES CHÂTAIGNES AU NATUREL** sont les ingrédients de nourrissants veloutés (avec du fenouil ou du potiron par exemple), de purées, de farces ou de croûtes (pour les cuissons de filets de volaille ou de poisson). La châtaigne nous fait du bien, rien que d'y penser… ■

NES l'automne

DE L'ENTRÉE AU DESSERT, ELLES JOUENT AU CAMÉLÉON ET DONNENT UN PETIT SUPPLÉMENT DE CHALEUR À L'ASSIETTE. NOS SIX RECETTES IRRÉSISTIBLES POUR EN TIRER LE MEILLEUR PARTI.

TEXTE : J.-P. FRÉTILLET - RECETTES : N. RENAUD - VINS : I. BACHELARD

Classique revisité

MONT-BLANC NEW LOOK

4 PERS.

40 MIN

20 MIN

2 H

■ **MÉLANGEZ** 100 g de **farine de blé,** 100 g de **farine de châtaigne,** 1 cuil. à c. de **levure** et 1 pincée de **sel.** Incorporez 80 g de **sucre glace,** 100 g de **beurre** mou, 1 **œuf** battu. Ramassez en boule. Réfrigérez 2 h.

■ **ÉTALEZ** cette pâte sur 3 mm d'épaisseur. Découpez dedans quatre sablés de la forme de votre choix. Posez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Badigeonnez les sablés avec 1 **jaune d'œuf.** Enfournez et cuisez 10 min sur th. 6 (180 °C). Laissez refroidir sur une grille.

■ **CUISEZ** 20 min à feu doux 250 g de **marrons au naturel,** 25 cl de **lait,** 50 g de **sucre** et 1 **gousse de vanille** fendue. Passez au moulin à légumes. Incorporez 20 g de **beurre,** 10 cl de **crème fraîche** et 2 cuil. à s. de **rhum.**

■ **GARNISSEZ** les sablés de crème avec une poche à douille lisse. Montez 15 cl de **crème liquide** en chantilly avec 2 cuil. à soupe de sucre glace et 1 sachet de **sucre vanillé.** Décorez de chantilly, d'1 **marron glacé** et d'1 gousse de vanille.

LE VIN Des bulles douces et parfumées avec un élégant saumur mousseux de la Loire.

ID+ LA CRÈME DE MARRONS doit être façonnée encore chaude, car elle épaissit en refroidissant et devient difficile à manipuler. Si nécessaire, réchauffez-la légèrement à feu très doux.

Amuse-bouche ou entrée

SAINT-JACQUES AU LARD, PURÉE DE CÉLERI AUX MARRONS

4 PERS. | 25 MIN | 30 MIN

■ TAILLEZ 16 lanières dans 4 tranches de **lard fumé.** Saupoudrez de **poivre** 16 **noix de saint-jacques.** Enroulez-les dans une lanière et fixez avec une pique en bois.
■ CUISEZ 500 g de **céleri-rave** coupé en dés 20 min dans 50 cl de **lait salé** et poivré. Ajoutez 200 g de **marrons cuits** à la fin.
■ PRÉCHAUFFEZ le four à th. 7 (210 °C). Égouttez le céleri et les marrons. Passez-les au moulin à légumes à grille fine. Versez la purée dans une casserole sur feu doux. Ajoutez 6 cuil. à s. d'**huile de noix,** 1 pincée de **muscade** et 1 de **cannelle.** Allongez avec le lait de cuisson et gardez au chaud.
■ POÊLEZ les noix de saint-jacques dans 1 cuil. à soupe d'**huile** 2 min sur feu vif.
■ DISPOSEZ les saint-jacques sur la purée, décorez de **thym** et servez.

LE VIN Un blanc de Bourgogne raffiné et pulpeux, puligny-montrachet ou beaune d'au moins trois ans d'âge.

ID+ POUR PELER les châtaignes, incisez-les, puis plongez-les dans un bain de friture à 180 °C jusqu'à ce que l'écorce éclate. Égouttez et retirez les deux peaux une fois les châtaignes tiédies. Cuisez-les environ 20 min dans de l'eau bouillante salée. C'est prêt !

Sublime douceur

VELOUTÉ "POTI-MARRON"

6 PERS. | 20 MIN | 40 MIN

■ HACHEZ 1 **oignon.** Émincez 1 **côte de céleri.** Coupez 300 g de **potiron** en cubes. Faites revenir le tout 10 min dans 30 g de **beurre.** Ajoutez 400 g de **châtaignes pelées,** 1 **bouquet garni,** 1 l de **bouillon de volaille,** du **sel** et du **poivre.** Cuisez 20 min à couvert.
■ VÉRIFIEZ la cuisson des châtaignes. Elles doivent s'écraser facilement. Éliminez le bouquet garni et passez légumes et bouillon au moulin à légumes à grille fine. Remettez la soupe dans la casserole. Ajoutez 20 cl de **crème liquide.** Laissez frémir 10 min sur feu doux. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et servez.

LE VIN Mâcon-villages ou saint-véran.

ID+ COMPOSEZ votre bouquet garni avec du thym, de la sauge et du laurier. Pour faire joli, prévoyez des copeaux de pancetta, des œufs de caille et des brisures de châtaignes.

À se damner

MOELLEUX AU CHOCOLAT, CŒUR CRÈME DE MARRONS

4 PERS. | 20 MIN | 17 MIN

■ CONGELEZ 4 cuil. à soupe de **crème de marrons** en 4 glaçons. Chauffez le four à th. 8 (240 °C).

■ BATTEZ 3 **œufs** 5 min avec 100 g de **sucre** et 1 sachet de **sucre vanillé.** Faites fondre 100 g de **chocolat noir** avec 80 g de **beurre.** Incorporez aux œufs, puis ajoutez 50 g de **farine.**

■ GARNISSEZ 4 ramequins de caissettes en papier. Versez la pâte. Enfoncez-y un glaçon de marron. Enfournez et cuisez 12 min. Démoulez. Saupoudrez de **sucre glace** et servez.

LE VIN Irrésistible avec le chocolat comme le marron, un maury, vin doux naturel du Roussillon.

ID+ PRÉPAREZ la pâte jusqu'à 24 h à l'avance. Gardez-la au frais et faites-la cuire au dernier moment.

MOUSSE MARRON-CARAMBAR

4 PERS. | 30 MIN | 10 MIN | 2 H

■ MÉLANGEZ 100 g de **crème de marrons,** 20 cl de **crème liquide** et 2 cuil. à s. de **rhum.** Filtrez. Versez dans un siphon et placez au frais.

■ PORTEZ à frémissements 14 cl de **lait** avec 1 **grain de sel** et 15 **Carambars** en morceaux. Battez 2 **jaunes d'œufs** 2 min, versez le lait et laissez épaissir sur feu doux. Laissez tiédir. Incorporez 14 cl de **crème** battue en chantilly. Versez dans quatre verres. Réfrigérez 2 h.

■ VERSEZ 15 cl de crème portée à ébullition sur 50 g de **chocolat haché.** Ajoutez 2 pincées de **fève tonka râpée.** Laissez tiédir. Disposez la mousse sur la crème au Carambar. Nappez de chocolat fondu et parsemez de chocolat haché.

LE VIN Blanquette de Limoux.

ID+ LA FÈVE TONKA est vendue dans les boutiques de produits pour la pâtisserie. Elle s'utilise râpée ou broyée, au dernier moment.

Trois textures à tomber

CABILLAUD EN ÉCAILLES DE MARRON, PURÉE DE POTIMARRON

4 PERS. | 30 MIN | 40 MIN

■ VERSEZ dans une cocotte 800 g de **potimarron** coupé en cubes, 4 **gousses d'ail** en chemise, 4 cuil. à s. d'**huile d'olive,** 2 pincées de **gingembre** et 2 de **cumin,** du **poivre.** Cuisez 30 min à th. 6 (180 °C).

■ COUPEZ 200 g de **carottes** en rondelles. Cuisez-les 15 min à l'eau bouillante **salée.** Égouttez-les. Sortez le potimarron du four et réglez le thermostat sur 7 (210 °C). Coupez 20 gros **marrons cuits** en rondelles.

■ DOREZ rapidement à l'huile chaude 4 **pavés de cabillaud** salés et poivrés. Couvrez-les de rondelles de marrons et parsemez-les de 30 g de **beurre** en flocons. Enfournez et cuisez 10 min.

■ MOULINEZ le potimarron, les carottes et l'ail.

■ PLACEZ la casserole sur feu doux et incorporez 15 cl de **crème fraîche** en remuant vivement.

■ SERVEZ les pavés de cabillaud sur des assiettes et présentez la purée décorée de **persil** dans des bols.

LE VIN Un blanc sec du Bordelais, entre-deux-mers, bordeaux ou graves.

ID+ PRÉVOYEZ plus de marrons, car ils sont friables et ne font pas toujours de belles rondelles.

Glamour 3 étoiles

COMPOSI sylvestre

SORTEZ LES EMPORTE-PIÈCES ET JOUEZ LES ARTISTES CHAMPÊTRES EN COMPOSANT UNE ASSIETTE NATURALISTE AUX SAVEURS DE L'AUTOMNE.

TEXTE : M. DARMONI

Cèpe, morille, aiguille de pin, châtaigne, cette assiette exalte les produits de la forêt, celle des Cévennes en particulier. Le cèpe, dont c'est la pleine saison, est ici à l'honneur. On célèbre son délicat goût de noisette, qui fait merveille en glace, mais aussi sa silhouette emblématique, déclinée en tuile. Pour réaliser ce tableau champêtre, posez les quenelles de glace aux cèpes dans un champ de miettes de pâte sablée aux morilles. Surmontez de tuiles dorées et craquantes. Mimez le chapeau des champignons de Paris avec quelques gouttes d'écume d'aiguilles de pin. Ajoutez des pousses de cresson pour la touche de verdure. Vous êtes en forêt, en bouche comme à l'œil… Balade guidée ci-contre.

Ce plat, baptisé "Bouletieiro", est signé **STÉPHANE DELSUC,** chef du **VERTIGE DES SENTEURS** à Saint-Privat-des-Vieux (Gard).

L'ÉCUME

■ L'écume aux aiguilles de pin est déposée à l'aide d'un siphon : deux billes au niveau des arêtes du carré et une plus grosse, parallèle à la quenelle de glace.

LE CARRÉ

■ Mélangée avec du blanc d'œuf et du sucre, la purée de châtaignes est séchée au four et mixée. Elle est ensuite appliquée au centre d'une assiette de couleur sombre, pour faire contraste, à l'aide d'un carré à pâtisserie ou d'un pochoir réalisé dans du papier sulfurisé.

Retrouvez la recette en détail sur notre site **intense-cuisineactuelle.fr**

TION

LES TUILES

■ Moulées sur une forme en silicone et cuites au four, les tuiles sont posées au dernier moment sur la quenelle de glace. Si vous n'avez pas de moule adéquat, dessinez un patron dans du carton et reproduisez la forme sur du papier sulfurisé. Appliquez la pâte à l'aide d'une poche à douille ou à la petite cuillère. Piquez les tuiles dans la quenelle de glace bien prise afin de donner du relief et de la hauteur à l'ensemble.

LA QUENELLE

■ Dressez les quenelles de glace aux cèpes sur le carré de meringue avec deux cuillères à soupe, en faisant passer la glace deux ou trois fois d'une cuillère à l'autre, ou utilisez une cuillère à glace. Pour une tenue parfaite, gardez la glace au congélateur pendant la préparation afin qu'elle reste bien prise et dressez au dernier moment.

LES POUSSES

■ Terminez le dressage par une touche de couleur. Parsemez des pousses de cresson au niveau des billes d'écume blanche pour les mettre en valeur.

LES MIETTES

■ Après cuisson, la pâte sablée aux morilles est réduite en poudre au mixeur. Les miettes obtenues sont subtilement parsemées, avec les doigts, sur l'assiette.

IMPROS

QUATRE JEUX D'ASSEMBLAGE ON AJOUTE UNE MISE EN SCÈNE

ASPIC D'AGRUMES AU LIMONCELLO

4 PERS. | 15 MIN | 10 MIN

■ FAITES DÉCONGELER la pâte sablée. Mettez la gélatine à tremper dans de l'eau froide.

■ PELEZ À VIF les agrumes en récupérant le jus. Prélevez les quartiers entre les membranes blanches. Remplissez-en quatre petits moules par étages : citron vert, orange et pamplemousse.

■ FAITES CHAUFFER le jus des agrumes. Hors du feu, incorporez la gélatine égouttée. Versez le jus dans les moules et laissez prendre 2 h au réfrigérateur.

■ TAILLEZ des allumettes dans la pâte sablée. Enduisez-les de beurre mou, poudrez de sucre et cuisez 10 min au four à th. 6-7 (200 °C). Coupez le gingembre en tranches fines. Au moment de servir, démoulez les aspics.

■ RÉPARTISSEZ le gingembre et arrosez de limoncello. Servez avec les allumettes sablées. En décor, posez un plumet de menthe ou de verveine.

LA BOISSON Limoncello. À défaut, un coteaux-du-layon, moelleux parfumé d'Anjou, ou plus soft, un thé earl grey.

Shopping list

- ★ 2 pamplemousses
- ★ 2 oranges
- ★ 2 citrons verts
- ★ 4 feuilles de gélatine (8 g)
- ★ 20 cl de limoncello
- ★ 80 g de gingembre confit
- ★ 1/2 pâte sablée surgelée
- ★ 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- ★ 20 g de beurre.

de pro

AVEC DES PRODUITS BIEN CHOISIS QUI SIMPLIFIENT LA VIE. DÉCONTRACTÉE, ET LE TOUR EST JOUÉ !

RECETTES ET PHOTOS : M. PAQUIN - VINS : I. BACHELARD

SALADE DE CHEVEUX D'ANGE AUX CHAMPIGNONS NOIRS

4 PERS.

15 MIN

3 MIN

■ FAITES DÉCONGELER les crevettes. Mettez les champignons à tremper dans de l'eau tiède pendant 20 min. Ciselez 6 brins de ciboulette. Mélangez 2 cuil. à soupe d'huile, la sauce de soja, la ciboulette ciselée et le jus du citron.

■ FAITES DORER à sec les pignons et le sésame. Cuisez les cheveux d'ange 2 min à l'eau bouillante. Égouttez-les. Versez la vinaigrette et mélangez. Répartissez dans les coupes.

■ FAITES DORER les crevettes dans le reste d'huile, ajoutez les champignons émincés et répartissez dans les coupes. Décorez de pignons, de sésame, de noix de cajou et de brins de ciboulette.

LE VIN Pouilly-fumé, blanc vif de la vallée de la Loire.

Shopping list

- ★ 500 g de crevettes surgelées
- ★ 1 paquet de cheveux d'ange
- ★ 1 poignée de champignons noirs déshydratés
- ★ 1 cuil. à café de graines de sésame blanc
- ★ 1 cuil. à café de pignons
- ★ 50 g de noix de cajou salées
- ★ 3 cuil. à s. d'huile de sésame
- ★ 1 cuil. à café de sauce de soja
- ★ 1/2 citron
- ★ 12 brins de ciboulette.

BŒUF AUX TROIS POIVRES, MORILLES FARCIES

4 PERS.

20 MIN

25 MIN

■ FAITES DÉCONGELER les pavés de bœuf. Mettez les morilles à tremper 20 min dans de l'eau tiède. Épluchez et coupez en dés la carotte et le céleri. Pelez et ciselez l'échalote. Hachez les petites morilles. Faites tout revenir dans la moitié du beurre 10 min à feu doux.

■ HORS DU FEU, ajoutez le jaune d'œuf, la mie de pain et la crème fraîche. Mélangez et assaisonnez. Farcissez-en les grosses morilles. Cuisez-les 10 min à feu très doux dans le reste de beurre.

■ CUISEZ les haricots 8 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et arrosez d'un filet d'huile. Faites chauffer la sauce aux morilles à feu doux. Coupez des mini bottes de ciboulette pour le décor.

■ CUISEZ les pavés à feu vif 3-4 min sur chaque face. Posez-les sur un lit de haricots. Surmontez de ciboulette et d'une morille farcie. Versez la sauce.

LE VIN Un grand terroir de Bordeaux, saint-émilion grand cru.

Shopping list

- ★ 2 pavés de bœuf aux trois poivres surgelés
- ★ 1 sachet de sauce aux morilles surgelée
- ★ 4 grosses et 6 petites morilles déshydratées
- ★ 1 carotte
- ★ 20 cm de branche de céleri
- ★ 1 petite échalote
- ★ 1 jaune d'œuf
- ★ 400 g de haricots verts surgelés
- ★ 50 g de beurre
- ★ 50 g de mie de pain
- ★ 1 cuil. à café de crème
- ★ 1/2 botte de ciboulette
- ★ sel, poivre, huile d'olive.

FILET DE SOLE ET CRÈME DE HOMARD AUX FÈVES

4 PERS. | 15 MIN | 10 MIN

■ FAITES DÉGELER la sole et le tourteau. Enroulez et fixez sur une pique les filets de sole.

■ FAITES RÉDUIRE la soupe de poisson 10 min à la casserole. Faites revenir le tourteau 5 min à feu doux dans une poêle. Cuisez les fèves 5 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et arrosez d'un filet d'huile. Cuisez la sole 5 min à la vapeur.

■ RÉPARTISSEZ le tourteau dans les assiettes en vous aidant d'un cercle. Entourez de fèves et surmontez d'une brochette de sole. Versez la crème dans la soupe. Mélangez et versez en cordon dans les assiettes. Saupoudrez de cinq-baies, salez et décorez d'aneth. Servez aussitôt.

LE VIN Saint-joseph (vallée du Rhône), un blanc sec parfumé et riche en bouche.

Shopping list

- ★ 4 filets de sole surgelés
- ★ 250 g de tourteau décortiqué surgelé
- ★ 300 g de fèves surgelées
- ★ 30 cl de soupe de poisson au homard
- ★ 10 cl de crème liquide
- ★ 1/2 cuil. à café de cinq-baies concassé
- ★ 1 cuil. à café de fleur de sel
- ★ huile d'olive.

Vaisselle Mirelle Faivergeon

ACCORDS d'initiés

UN SOMPTUEUX MOELLEUX DU SUD-OUEST ET UN ROUGE INTENSE DE LA VALLÉE DU RHÔNE, À MARIER À DES PLATS HAUTS EN SAVEURS.

TEXTE : E. DE MEURVILLE - RECETTES : R. SOURDEIX

VIN BLANC

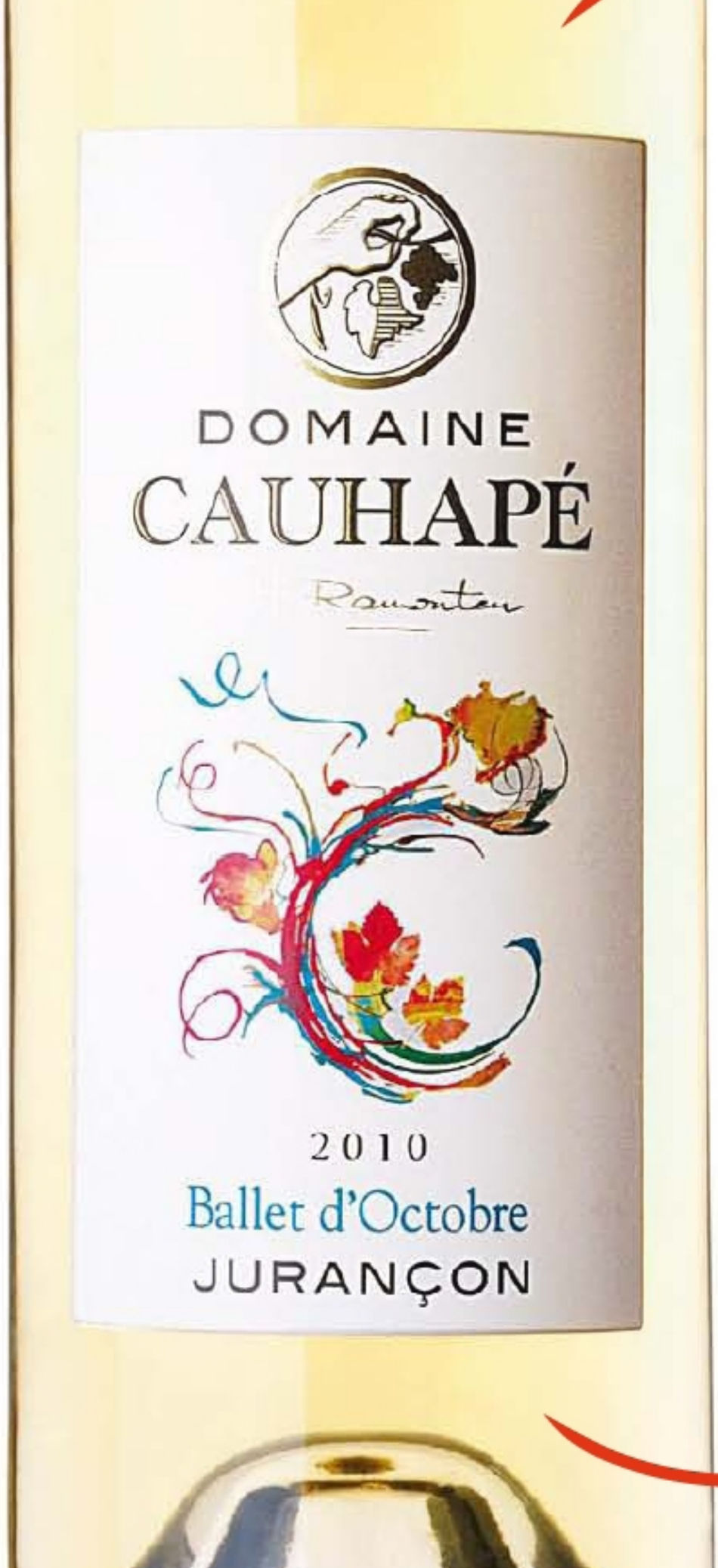
Jurançon

Ballet d'octobre 2010, domaine Cauhapé

Situées à quelques kilomètres à l'ouest de Pau, les vignes de l'appellation jurançon regardent les Pyrénées et semblent attendre le vent qui vient à travers la montagne, dont Victor Hugo disait qu'il rendait fou. De ces cépages typiques que sont le petit et le gros manseng, les vignerons de l'appellation tirent des vins séduisants et originaux, tel ce Ballet d'Octobre. Un moelleux qui joue sur la fraîcheur, sautant au nez avec des arômes de fruits exotiques, d'agrumes et de brioche, attaquant vivement le palais par des notes acidulées, s'arrondissant dans l'onctuosité avant de finir sur une pointe acide mais longue. Bref, un équilibre parfait qui lui permet de se boire jeune ou de vieillir quelques années.
14,50 €, chez les cavistes Nicolas.

LE VIGNERON Star de l'appellation jurançon, Henri Ramonteu n'est pourtant pas "né dedans". Déjà grand, en 1980, il tombe amoureux de quelques pieds de vigne qui bordent sa propriété et laisse tomber l'agriculture pour la viticulture. Bien lui en prend, puisqu'il est aujourd'hui à la tête d'un superbe vignoble de 40 ha connu des amateurs du monde entier. Il le mène avec rigueur, en préservant la nature, travaillant à la main et ne négligeant aucun détail. D'où la qualité étonnante de ses vins.

LES PLATS QUI LUI VONT BIEN On pense naturellement au foie gras en terrine, accompagné d'un chutney de fruits ou d'une pâte de coing qui feront écho aux arômes du vin. Ses notes acidulées apporteront une pointe de fraîcheur sur le gras du foie. Pensez aussi aux plats sucrés-salés, surtout s'ils font appel aux épices, qui contrasteront avec la douceur de ce vin, mais aussi avec sa fraîcheur, bienvenue pour apaiser le palais. Notre curry de crevettes à l'ananas accompagné d'une semoule aux raisins mettra en valeur le bel équilibre de ce jurançon et son fruité exceptionnel.



Prêt à l'avance

Terrine de foie gras au jurançon

IL VOUS FAUT

1 foie gras de canard de 500 à 600 g maximum, à température ambiante

10 glaçons

10 cl de lait

7 g de sel

1 g de poivre blanc

1 g de 4-épices

2 g de sucre semoule

1 pincée de muscade râpée

5 cl de jurançon.

POUR LA DÉCORATION

100 g de pâte de coing

quelques brins de cerfeuil.

4 À 5 PERS. | 30 MIN | 25 MIN | zzZ 48 H

1. La veille, séparez les lobes du foie gras et déveinez-les. Posez-les dans un saladier, ajoutez 10 glaçons et 10 cl de lait, recouvrez d'eau et laissez reposer une nuit au réfrigérateur.

2. Le jour même, mélangez dans un petit bol le sel, le poivre, le sucre et les épices. Égouttez le foie, posez-le sur un plat. Coupez-le en six morceaux, assaisonnez et arrosez avec le jurançon. Recouvrez d'un film, laissez mariner pendant 4 h au réfrigérateur.

3. Chauffez le four à th. 3-4 (100 °C). Tassez les morceaux de foie dans une terrine. Couvrez de papier d'alu. Posez la terrine dans un bain-marie à 70 °C, cuisez 25 min au four.

4. Enveloppez une planchette de papier d'alu. Posez-la sur la terrine tiédie en la maintenant d'une main, retournez l'ensemble pour vider la graisse. Remettez à l'endroit, posez un poids de 700 g sur la planchette pour presser le foie. Laissez refroidir et glissez au réfrigérateur.

5. Patientez 24 h au minimum, et mieux 3 ou 4 jours, avant de déguster.

6. Servez la terrine découpée en tranches et décorée avec la pâte de coing et du cerfeuil.

CONSEILS Coupez le foie gras en tranches à l'aide d'un couteau à lame fine trempé entre chaque découpe dans de l'eau très chaude.

Curry de crevettes à l'ananas

IL VOUS FAUT

20 grosses crevettes crues décortiquées

le jus d'1 citron

1/2 ananas

1 oignon blanc

1 belle tomate

12 brins de coriandre

300 g de semoule à couscous fine

50 g de raisins secs

40 g de beurre

3 cuil. d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de curry (doux ou fort)

12 capsules de cardamome verte

sel, poivre du moulin.

4 PERS. | 25 MIN | 25 MIN | zzZ 30 MIN

1. Salez et poivrez les crevettes dans un plat creux. Saupoudrez de curry, arrosez de jus de citron et d'1 cuillerée d'huile. Mélangez, couvrez d'un film, laissez mariner 30 min au frais.

2. Coupez la tomate épépinée en petits dés, l'oignon en petits morceaux, et la chair de l'ananas épluché en cubes.

3. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Versez-y le couscous avec la cardamome et les raisins secs. Remuez bien.

4. Versez 20 cl d'eau bouillante salée, remuez, couvrez, laissez cuire 5 min à feu très doux jusqu'à absorbtion complète. Ajoutez 20 cl d'eau bouillante salée, cuisez encore 5 min. Égrenez à la fourchette. Gardez au chaud.

5. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites-y sauter les crevettes 2 min à feu vif en les remuant. Ajoutez l'ananas, l'oignon, la tomate et la coriandre ciselée. Salez légèrement, ajoutez un tour de moulin de poivre et faites sauter 3 min. Ajoutez 10 cl d'eau et donnez juste une ébullition.

6. Répartissez les crevettes dans des assiettes chaudes, avec la semoule sur le côté.

VIN ROUGE

Gigondas

Les Hauts de Montmirail 2010, Domaine Brusset

Né dans un site protégé en plein cœur des Dentelles de Montmirail, ce gigondas rond et puissant, élégantet intense, généreux et gourmand, est parfait pour les dîners d'automne. Les vignes plantées en terrasses, à 300 m d'altitude, profitent de nuits fraîches, un bon point pour l'acidité, et du soleil, excellent pour la maturité des raisins. Les cépages grenache, syrah et mourvèdre en faibles rendements, ainsi qu'un élevage pour moitié en barrique et moitié en cuve, sont à la base de ce grand gigondas aux tanins souples, sans austérité, bien équilibré et sans aucune lourdeur. C'est un vin aux arômes de fruits mûrs avec une note d'épices douces et de cacao. Il est tout à fait représentatif d'une appellation qui mérite d'être mieux connue, et dont la notoriété internationale grandit. Du reste, les Américains sont fous de ce gigondas : Robert Parker, l'auteur œnologique le plus célèbre du monde, l'a noté 95+/100 ! À ne pas rater et à apprécier dès maintenant, dans 3 et même 15 ans. *24 €, domaine et cavistes.*

LE VIGNERON Connu outre-Atlantique, discret dans sa commune ! Laurent Brusset est un vigneron de talent mais timide, qui ne joue pas les vedettes. Pourtant il est à la tête d'une superbe propriété de plus de 70 hectares disposés sur de grands terroirs, dans des paysages magnifiques. Le domaine produit des vins dans diverses appellations : côtes-du-ventoux, cairanne, côtes-du-rhône, gigondas et, depuis peu, rasteau. C'est André Brusset, le grand-père de Laurent qui, dès 1947, a décidé de quitter la coopérative et de s'installer dans sa propre cave. Né dans la région et "tombé dans le vin" dès sa prime jeunesse pendant toutes les vacances scolaires, notre jeune vigneron de 44 ans a tout naturellement travaillé avec son père dès 1990, après des études d'œnologie. C'est Laurent aujourd'hui qui dirige la propriété, avec un réel bonheur. Et la prochaine génération, la quatrième ? Sa fille, peut-être… mais pour l'instant elle n'a que 8 ans !

LES PLATS QUI LUI VONT BIEN Des viandes rouges et du gibier, bien sûr ! Dans le registre classique français, les noisettes de chevreuil, tendres et soyeuses, seront à l'unisson du vin. L'accompagnement fruité fera ressortir l'intensité et l'équilibre.
Les amateurs d'exotisme essaieront notre pastilla d'agneau confit, fondante et puissante, à laquelle le gigondas répondra avec élégance en s'accordant aux raisins secs, aux pruneaux et au ras-el-hanout.

↪ Adresses en fin de numéro

Noisettes de chevreuil grand veneur

IL VOUS FAUT

2 filets de chevreuil (800 g)
2 cuil. à soupe d'huile
30 g de beurre
sel, poivre du moulin.

POUR LA SAUCE

les parures des filets de chevreuil
25 cl de fond de veau
2 échalotes
1 petite carotte
2 feuilles de céleri
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
10 cl de gigondas
10 grains de poivre écrasés
1 cuil. à soupe de gelée de groseille
60 g de beurre
sel.

4 PERS. | 25 MIN | 55 MIN

1. Parez les filets de chevreuil et ficelez-les. Posez-les dans un plat, poivrez généreusement, badigeonnez-les d'1 cuillerée d'huile. Couvrez d'un film et glissez au frais.
2. Préparez la sauce. Faites revenir les parures de viande dans une sauteuse avec 30 g de beurre, la carotte et les échalotes émincées et les feuilles de céleri hachées. Déglacez avec le vinaigre, laissez réduire. Versez le vin, laissez réduire de moitié. Ajoutez le fond de veau et le poivre écrasé, laissez frémir 30 min.
3. Passez la sauce au chinois, ajoutez la gelée de groseille, donnez une légère ébullition. Ajoutez le reste de beurre en parcelles et faites-le fondre en remuant. Vérifiez l'assaisonnement, gardez au chaud, sans bouillir.
4. Chauffez une poêle avec 30 g de beurre et 1 cuil. d'huile. Faites saisir les filets à feu vif sur toutes leurs faces. Baissez le feu et cuisez 5 min (cuisson rosé) en les arrosant de leur graisse. Laissez reposer 10 min dans du papier d'alu.
5. Tranchez les filets, nappez-les de sauce et servez avec un peu de purée maison (pommes de terre et céleri), décorez de dés de pomme caramélisés, groseilles et herbes fraîches.

Voyage gourmand

Pastilla d'agneau confit

IL VOUS FAUT

700 g d'épaule d'agneau
3 oignons
9 feuilles de brik
60 g de raisins secs
8 pruneaux dénoyautés
80 g de pistaches vertes sans peau
3 œufs
1 cuil. à soupe de persil ciselé
1 cuil. à soupe de coriandre ciselée
1 cuil. à café de ras-el-hanout
1 cuil. à café de cassonade
1 cuil. à soupe de sucre glace
60 g de beurre fondu
2 cuil. à s. d'huile
sel, poivre.

4 PERS. | 45 MIN | 1 H 30

1. Faites tremper séparément les raisins et les pruneaux dans de l'eau tiède. Hachez les pistaches. Coupez la viande en cubes de 3 cm.
2. Faites dorer la viande à l'huile dans une cocotte. Ajoutez les oignons émincés, le persil et la coriandre. Salez, poivrez, ajoutez la cassonade et le raz-el-hanout. Cuisez 10 min à feu moyen. Recouvrez d'eau chaude et laissez mijoter 1 h couvert au trois quarts.
3. Retirez la viande, laissez-la tiédir et effilochez-la. Faites réduire le jus de moitié.
4. Ajoutez dans la cocotte la viande, les raisins et les pruneaux égouttés, les pistaches, puis les œufs battus. Faites-les légèrement brouiller sur feu doux en remuant. Goûtez.
5. Chauffez le four th. 6 (180 °C). Beurrez les feuilles de brik. Tapissez un moule beurré de 5 feuilles en les faisant se chevaucher et déborder du moule. Déposez 2 feuilles au centre, garnissez de farce. Rabattez les feuilles, posez les 2 dernières, rentrez les bords. Badigeonnez de beurre, dorez 15-20 min au four. Démoulez, saupoudrez de sucre glace et servez.

LA TECHNIQUE Pour réussir une pastilla dorée et croustillante, il faut tapisser soigneusement un moule beurré ou huilé de feuilles de brik en les faisant dépasser de moitié pour les rabattre ensuite. La farce doit être moelleuse, mais pas trop juteuse.

HEREZIE.

LA PRISMA TOUCH.® PLUS DE GOURMANDISE.

Source : Audience bimedia Audipresse ONE 2011 et Médiamétrie//NetRatings juin 2012 traitement bimedia : Carthage

4 MARQUES POUR EXPLORER TOUS LES HORIZONS CULINAIRES.

Découvrez la meilleure recette pour toucher 5,1 millions de lecteurs/internautes amateurs de cuisine à travers une offre complète de magazines riches en saveurs.

PRISMAPUB
VIVEZ LA PRISMA TOUCH

1

2

3

Chocolats

QUI A CRÉÉ CES SOMPTUEUSES GOURMANDISES ?
À L'OCCASION DU SALON DU CHOCOLAT*, POUR NE PAS RESTER

6

7

8

* Retrouvez le magazine *Intense* dans l'Espace Cacao Show du Salon du chocolat, chaque jour à 14 h, du 31 octobre au 4 novembre 2012.

4

5

SHOW

PETIT **QUIZ** (ET GRANDE RÉCRÉATION),
AVEC LEUR NOM SUR LE BOUT DE LA LANGUE !

9

10

Reportez dans chaque case blanche la lettre qui correspond au nom du chocolatier.

A **PIERRE MARCOLINI.** Le célèbre chocolatier belge parcourt le monde à la recherche de fèves qu'il transforme en chocolat de couverture raffiné.

B **PATRICE CHAPON.** Il a reçu le Grand Prix du Chocolat de la Mairie de Paris pour cette bouchée praliné amande, noisette, pistache et sel de Guérande, sous une coque de nougatine enrobée de chocolat.

C **PIERRE HERMÉ.** Le fameux pâtissier chocolatier parisien signe "Infiniment Chocolat", un délice à base de cacao pure origine Porcelana.

D **JEAN-PAUL HÉVIN.** 160 g de chocolat dans cette création haut perchée du chocolatier parisien pour le magazine de mode *Stiletto*.

E **JEAN-CHARLES ROCHOUX.** Ses tablettes aux fruits, en exclusivité dans sa boutique parisienne, sont vendues le samedi uniquement et le parfum change selon la saison.

F **MAISON BERNACHON.** À Lyon, Bernachon est une institution. Sa spécialité : les palets d'or, une ganache à la crème fraîche d'Isigny enrobée de chocolat noir.

G **SADAHARU AOKI.** Talentueux Japonais installé à Paris, on lui doit les fameux bonbons maquillage, des ganaches parfumées recouvertes d'une fine couche de chocolat coloré.

H **PATRICK ROGER.** Il est connu dans tout Paris pour les sculptures en chocolat qui ornent ses vitrines.

I **LA MAISON DU CHOCOLAT.** Créée par Robert Linxe en 1977, cette chocolaterie de luxe a rendu le chocolat "tarte", et c'est tant mieux !

J **HENRI LEROUX.** Le maître chocolatier et caramélier a inventé un caramel au beurre demi-sel avec noix, noisettes et amandes concassées.

RÉPONSES : 1.F / 2.G / 3.B / 4.D / 5.E / 6.C / 7.I / 8.H / 9.J / 10.A

RÉALISATION : F. HABERTHUR

RAINBOW

DANS LES MARMITES SUD-AFRICAINES BOUILLONNENT DES SAVEURS SAUVAGES, MARITIMES, ÉPICÉES. ZOULOU, XHOSA, ANGLAISE, HOLLANDAISE, FRANÇAISE, MALAISIENNE, INDIENNE… LA CUISINE DU CAP EST RICHE DE TOUTES CES INFLUENCES.

TEXTE : C. BALAVOINE - PHOTOS : L. MAISANT

food au CAP

Dans le salon de thé de Lady Bonin, le rooibos côtoie les thés du monde entier. Un éclectisme à l'image de cette nation arc-en-ciel.

TROIS VALEURS SÛRES DE LA CUISINE SUD-AFRICAINE

ROOIBOS

■ C'est un arbuste qui pousse exclusivement dans les montagnes du Cederberg, à 2 h du Cap. Après avoir été coupées, légèrement fermentées et séchées au soleil, ses longues feuilles vertes prennent une teinte rouge terre. Naturellement sans théine, le rooibos se boit à toute heure de la journée, nature ou parfumé, pur ou avec lait et sucre comme l'aiment les Capetoniens. Pour qu'il dégage le meilleur de ses arômes, au léger goût de noisette, on le laisse infuser dans une eau à 100 °C jusqu'à 7 min.

BILTONG

■ Cette viande séchée en tronçons et fortement salée, que l'on sert en tranches fines, est une création des pionniers européens qui durent chercher mille façons de conserver leurs aliments sous la chaleur africaine. Son nom vient de l'anglais *bull tongue,* langue de taureau. Aujourd'hui, le biltong d'autruche, de bœuf ou encore de springbok, cette antilope indigène très appréciée des Sud-Africains, se déguste dans les pubs, autour d'un verre de chardonnay ou d'une bière, lors des matchs de rugby qui font frémir la nation.

POTJIEKOS

■ Le nom est afrikaans et signifie littéralement "pot du chasseur", mais le chaudron à trépied – dans lequel on prépare ces succulents ragoûts de viande ou de poisson – est un vestige des traditions culinaires tribales. Le potjiekos, qui cuit au feu de bois, souvent dehors, se déguste surtout en famille, même si des restaurants chic le font figurer à leur carte. Les plus savoureux sont ceux qui ont mijoté longtemps dans le vin rouge et les épices : coriandre, cumin, curcuma et clou de girofle.

En haut. Préparation de la couenne de porc dans le township de Langa, sur des barbecues de récup'.

En bas. Le café du matin sous les voûtes de la Central Methodist Mission, une église néo-gothique située dans la vieille ville du Cap.

À gauche. Les célèbres cabanes colorées de la plage de Muizenberg, lieu de naissance du surf sud-africain, sur la péninsule.

Une main disparaît sous un monticule poudreux, ensoleillé, dans un parfum d'Asie tout au bout de l'Afrique. Nous sommes à Boo-Kap, un quartier musulman où des façades vert pomme, rose dragée ou indigo s'adossent à Table Mountain, ce fameux massif rouge et plat, symbole d'une ville entre océan et montagnes. La main de Shouket Ahmed, le patron de la boutique d'épices Atlas Trading, resurgit dans un nuage de curcuma. "Voilà ce qu'il faut pour un bon bobotie", dit-il en brandissant l'or comestible. Dans sa façon de prononcer le double "o" de ce plat Cape Malay, on entend la viande qui mijote en s'imprégnant du sucre des raisins et des abricots secs.

Camps Bay, le faubourg chic du Cap.
Ci-contre. Old Biscuit Mill Market, lieu de rendez-vous des "verts" Afrikaners.

LA ROUTE DES ÉPICES

"La nourriture des descendants des esclaves indonésiens, amenés ici il y a des siècles par les Hollandais sur la route des épices, est parfumée mais peu pimentée, à cause de l'influence européenne", poursuit-il entre les bacs de cannelle, de noix de muscade et de gingembre frais. Depuis 1652, date où les Néerlandais fondèrent Le Cap, les habitudes culinaires africaines, européennes et asiatiques se sont mêlées, même si Blancs (environ 20 % de la population), Noirs (30 %) et Métis (40 %) conservent encore leur culture, leur langue, leurs quartiers. L'échoppe de Shouket Ahmed, où depuis soixante-dix ans les familles malaisiennes et indiennes viennent se fournir en épices pour leurs currys de limande à queue jaune ou leurs soupes de tomate aux notes de clous de girofle, est désormais connue des chefs à la mode.

Il suffit de franchir Long Street et ses bâtisses victoriennes pour que les odeurs de masala se dissipent sous celles des grains torréfiés et que les looks bobo effacent les silhouettes en caftan. Dans la vieille ville, entre la paroisse où prêchait Desmond Tutu et le front de mer, des devantures épurées exposent robes fashion et produits de bouche triés sur le volet. Car au Cap, la sape et la food sont tendance. Même certaines églises se dévergondent au nom du style et du pain quotidien (bio, tant qu'on y est), ouvrant leur autel à des étals de légumes et de lingerie pour le marché hebdomadaire. Sous la voûte de la Central Methodist Mission, c'est tous les jours qu'on boit son "caoua" à des tables aux motifs afro-kitsch, installées non loin des bancs et des bibles. "Pour faire venir les hommes et les femmes à Dieu, il faut parler le langage du café", confie Ken, en officiant face au percolateur.

> Au Cap, sape et food sont tendance… jusque dans les églises.

"Café", comme "crudivore" ou "locavore", compte parmi les mots clés des *foodies* soucieux d'environnement, de bien-être, d'esthétisme. Parmi eux, de nouveaux artisans culinaires ouvrent des chocolateries où les créations brillent comme diamants sous cloches, des épiceries dont la devise est : "Rien de plus nouveau que les produits d'autrefois". Anthony Grid, trentenaire en redingote de dandy, raconte que c'est en devenant végétarien qu'il s'est mis à consommer des fèves de cacao crues, riches en antioxydants, et puis à fabriquer du chocolat. Pour sa boutique, il a choisi le nom de Honest, comme ses pairs avides de goûts sincères ont choisi Truth ou Origin. "On veut mettre en avant des produits locaux", raconte Rudi Liebenberg, le chef du restaurant Planet, au Mount Nelson, le plus vieil hôtel du Cap. Sa prouesse : un menu gastronomique… intégralement végétalien.

VAGUE VERTE AU PAYS ARC-EN-CIEL

Cette tendance sans empreinte carbone, elle pousse aussi dans la région des vins, à 40 minutes de route vers l'est, entre chardonnay, sauvignon et demeures des premiers colons du XVII[e] siècle. Autour de Franschhoek, où les huguenots français vinrent apporter leur savoir-faire de vignerons, Babel, le restaurant d'un domaine où ont été plantées

“ Environnement, bien-être, esthétisme, des valeurs “bobo” revendiquées. ”

trois cents variétés d'arbres fruitiers, en est l'Éden. "Nous inventons des plats à partir de ce qui est disponible au potager, au verger, au poulailler…", explique la chef Simone Rossouw. Dans son menu, tout est simplissime : fromage frais dans sa dentelle de gaze, pain cuit au four à bois, salade de goyaves roses, vin blanc sec de la propriété.

TOUS GRILS DEHORS

Cet univers écolo, c'est celui des Afrikaners qui se retrouvent le samedi au Old Biscuit Mill Market, dans un ancien quartier délabré du Cap. Ils y brunchent en grandes tablées fleuries de protées, l'emblème national, qui ne pousse qu'en Afrique du Sud. À se demander s'il existe une protée gastronomique, ce mets qui rallierait toutes les ethnies de la nation arc-en-ciel. "C'est le braai !", s'écrie Jacqui Bräunlich, qui organise des visites sur le thème de la bonne chère. Pour un peu, on aurait entendu "Graal" ! De quoi s'agit-il ? "Du barbecue local… un art de vivre, précise-t-elle. Tout le monde s'y met le week-end, dans les jardins donnant sur l'océan ou les allées d'un bidonville."

On mange et on danse au rythme du kwaito.

À Langa, le plus vieux township noir du Cap, le dimanche, dans une fumée épaisse, on cuit des têtes de moutons sur des grilles de récup'. Mais le seul braai où tout le monde se mêle sans frontières de couleurs, c'est Mzoli's, une boucherie de Gugulethu, le ghetto voisin. Dans une odeur de grillade qui fait monter la salive, on choisit son boerwors, la saucisse fermière, et de belles pièces de bœuf, parfois même d'antilope ou d'autruche, qui cuiront sur des feux d'enfer. Dans la foule, des femmes déambulent les bras chargés de récipients, versant une cuillerée de porridge de maïs dans les assiettes qui passent. Dehors, on mange en sirotant une Black Label. On danse aussi, au son du kwaito, le hip-hop lent et rythmé de Soweto, dans une chaude ambiance. Car ici, manger et danser vont ensemble. Seuls les anciens préfèrent l'intimité des *shebeens*, ces "pubs" illégaux du temps de l'apartheid, cabanes sans fenêtres. Ils y boivent l'umqombothi, au goût singulièrement amer. La "bière africaine" passe de lèvres en lèvres, dans des récipients de 5 litres. Chacun paie sa tournée, parfois accompagnée du pain frit vendu dans les gargotes ou fait maison. Ce sont les vet koeks, ces beignets qui sentent l'enfance et l'Afrique. Dans les villas comme les bicoques, il adoucissent les dimanches soirs.

En haut. Les épices d'Atlas Trading, adresse réputée du quartier de Boo-Kap, ont séduit les chefs en vogue.

Au milieu. Tonneaux sculptés de la KWV Winery, l'un des plus gros producteurs de vins et liqueurs d'Afrique du Sud.

En bas. Fraîchement pêchée, la *yellowtail,* ou limande à queue jaune, est à l'honneur au marché aux poissons de Hout Bay, à une quinzaine de kilomètres au sud du Cap.

Les recettes à mettre dans sa valise

Filet de springbok au rooibos

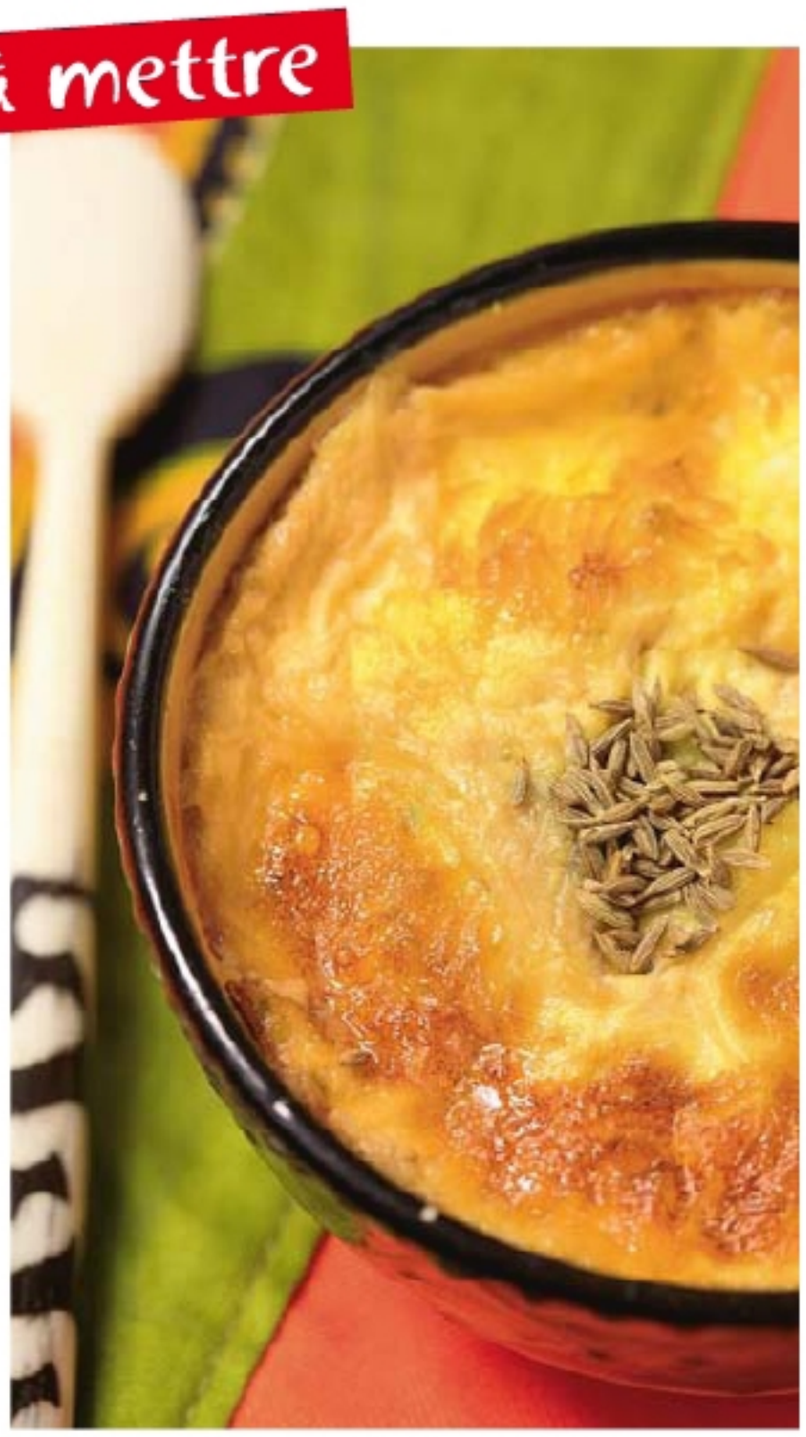
(recette du chef Rudi Liebenberg, au restaurant Planet de l'hôtel Mount Nelson.)

4 PERS. | 15 MIN | 20 MIN

★ 1 filet de springbok d'environ 600 g
Pour la marinade :
★ 3 cuil. à café de graines de coriandre concassées ★ 1 cuil. à soupe de sucre roux ★ 30 g de rooibos ★ 1 cuil. à café de feuilles de romarin et de thym ★ le zeste râpé d'1 citron ★ sel et poivre ★ vinaigre balsamique.
Pour la garniture :
★ quelques jeunes carottes ★ quelques feuilles d'épinards frais ★ 1 petit verre de jus d'orange ★ le zeste d'1 orange ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 1 cuil. à café de sucre roux ★ 1 bol de noix de cajou ★ 1 tranche de feta ★ quelques copeaux de parmesan ★ sel et poivre.

1. Mélangez les épices, le sucre, le zeste et le rooibos. Versez le tout sur un linge posé sur le plan de travail. Placez la viande au centre et refermez le linge. Réservez au frais 6 à 12 h, selon que vous souhaitez une saveur plus ou moins épicée.
2. Retirez l'excédent d'épices de la viande et brossez-la légèrement avec un pinceau imbibé de vinaigre. Faites-la revenir rapidement à la poêle, puis enfournez et poursuivez la cuisson 10 min à th. 6-7 (200 °C).
3. Badigeonnez les carottes coupées en deux dans la longueur du sucre roux mélangé à l'huile, au jus d'orange et au zeste râpé. Faire-les cuire aussi au four 15 min.
4. Mixez les noix de cajou et la feta, salez et poivrez. Disposez la préparation dans un plat. Ajoutez la viande, quelques feuilles d'épinards, les carottes et le parmesan.

CONSEIL : comme le springbok, une variété d'antilope, est difficile à trouver sous nos latitudes, on peut la remplacer par de la biche ou de la viande d'autruche.



Bobotie de bœuf

4 PERS. | 30 MIN | 30 MIN

★ 500 g de bœuf haché (ou d'agneau) ★ 1 tomate ★ 1 oignon ★ 30 g de raisins secs ★ 4 abricots secs en dés ★ 25 g d'amandes effilées ★ 1 tranche de pain de mie ★ 25 cl de lait ★ 1 cuil. à c. de curcuma ★ 1 cuil. à c. de curry ★ 1/2 c. à c. de cardamome en poudre ★ 1/2 cuil. à c. de muscade râpée ★ 1/2 cuil. à soupe de sucre roux ★ 2 œufs ★ 1 cuil. à s. de chutney de mangue ★ 10 g de beurre ★ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ graines de cumin ★ sel et poivre.

1. Trempez le pain dans 5 cl de lait. Faites revenir à la poêle l'oignon et la tomate en dés.
2. Mélangez la viande avec les raisins, les abricots et les amandes. Ajoutez le chutney, les épices, le sucre, sel, poivre. Mixez le pain et le lait, incorporez-les au mélange.
3. Faites-le cuire dans l'huile à feu vif avec l'oignon et la tomate, jusqu'à ce que le mélange ne rende plus de liquide. Répartissez dans un plat ou des ramequins beurrés.
4. Battez les œufs avec le reste de lait. Versez sur la préparation et cuisez 30 min au four à th. 5-6 (160 °C). Quand la surface est dorée, parsemez de graines de cumin.

> “Si langues, cultures et quartiers se juxtaposent, les habitudes culinaires se sont mêlées.”

Nos meilleures adresses

HÔTELS

Cape Cadogan. Douze chambres réparties dans une superbe demeure coloniale toute blanche, typique du Cap, qui séduisent par leur charme intime et un très bon rapport qualité-prix.
• *Environ 200 € pour deux.*

Babel. Ce lodge aux chambres blanches situé au cœur des vignes et des jardins, sur la route des vins, est délicieux. Le petit déjeuner avec pains juste sortis du four, fruits du verger et confitures maison mérite à lui seul le détour.
• *À partir de 300 € pour deux.*

Mount Nelson. Cette ancienne maison privée devenue hôtel en 1899 est désormais l'établissement le plus prestigieux et le plus british du Cap. On y sert chaque après-midi le *five o'clock tea* dans la véranda.
• *À partir de 375 € pour deux.*

RESTAURANTS ET VINS

Gold. Malgré son caractère touristique, ce restaurant africain situé dans le musée de l'or est une vraie bonne adresse. Le fameux springbok y est servi en brochettes, avec des abricots marinés dans le rooibos. On y découvrira également le *oumens onder die kombers,* un plat de viande hachée qui signifie littéralement "grand-mère sous les couvertures".

Wale Rose. Un lieu tout simple au cœur de Boo-Kap, ce quartier du Cap posé sur les flancs de Signal Hill, où l'on déguste les délices Cape Malay : boboties, samosas, chutneys et autres currys.

Tokara. Ce domaine viticole de Stellenbosch, qui produit également des huiles d'olive succulentes, propose des dégustations de vins et un restaurant gastronomique éponyme dans une architecture contemporaine. Son Deli, un restaurant-épicerie, s'appuie sur un concept décontracté : on savoure de bons crus tout en grignotant du biltong autour d'une cheminée, dans une grande boîte vitrée qui est posée à même les vignes.

Delaire Graff Estate. Le cadre est exceptionnel : une colline au beau milieu des vignes. Le propriétaire, un richissime diamantaire, a fait de ce domaine l'écrin d'une superbe collection d'art contemporain sud-africain où déguster un sauvignon blanc fameux. Dans le lodge de luxe, le restaurant fusion asiatique est connu de toute la contrée.

KWV Winery. Fondée en 1918, cette entreprise vinicole est l'une des plus grosses d'Afrique du Sud. On jettera un coup d'œil à la "cathédrale du vin", un dôme orné de vitraux où sont stockés les meilleurs crus dans des tonneaux sculptés. À déguster juste après la visite…

COMMENT Y ALLER ?

Comptoir d'Afrique. Le spécialiste des séjours à la carte propose un forfait auto-tour de 9 jours et 6 nuits entre Le Cap et la région des vins, autour de Stellenbosch, avec petits déjeuners, voiture pendant 6 jours, assurance et vol inclus, à partir de 1 300 € TTC par personne.

British Airways. Pour un voyage quasi direct, la compagnie propose un vol quotidien entre Londres et Le Cap avec très peu d'attente à Heathrow depuis Paris CDG. À partir de 1 035 € A/R (3 080 € en classe affaires).

Office du tourisme d'Afrique du Sud. Une mine de diamants !

ROOIBOS ET ÉPICERIE

Lady Bonin. Un rien bohémienne, la dame du thé prépare dans sa roulotte d'incroyables mélanges, notamment à base de rooibos et de honeybush, une plante sud-africaine dont les fleurs sentent le miel.

Melissa's. Une charmante épicerie-café qui existe en six versions à travers la région. On y trouve des produits inédits : chocolat "made in Africa", vinaigre balsamique à la mangue et au piment, huile d'olive locale à la grenade et au thym, goyaves et figues vertes en pickles… Un vrai régal.

↳ Adresses en fin de numéro

Index

Aspic d'agrumes au limoncello 76
Bobotie de bœuf 95
Bœuf aux trois poivres, morilles farcies 78
Bouchées vapeur au porc et à la citronnelle 13
Butternut poêlée, émincé de lotte, beurre à la fève tonka 26
Cabillaud en écailles de marron, purée de potimarron 73
Carpaccio comme un jardin 68
Croque d'espadon, œufs de poisson volant 19
Curry de crevettes à l'ananas 81
Émulsion de butternut, raviolis aux crevettes . 25
Filet de sole et crème de homard aux fèves 79
Filet de springbok au rooibos 95
Filet mignon en croûte, oignons nouveaux 29
Huître au chou rouge, oignon rouge au vinaigre 15
Macarons de boudin noir béarnais 16
Marmelade de butternut à la fève tonka, riz au lait de coco 27
Moelleux au chocolat, cœur crème de marrons 73
Mont-blanc new look 71
Mousse marron-Carambar 73
Navets, Campari orange, graines de moutarde 17
Nigiri sushis à l'anchois frais 12
Noisettes de chevreuil grand veneur 83
Pastilla d'agneau confit 83
Saint-jacques au lard, purée céleri-marrons ... 72
Salade de cheveux d'ange aux champignons noirs 77
Salsa ananas-concombre au wasabi 28
Tartare de thon et avocat, mousse de wasabi . 29
Temaris aux crevettes 13
Terrine de foie gras au jurançon 81
Tranche de poire rôtie, crevettes grises, stilton 18
Uramaki sushis au thon 12
Velouté "poti-marron" 72

DOSSIER *Les volailles*

Cailles aux herbes et au pineau 40
Cailles rôties aux oignons, poivrons et pignons 63
Canard au gingembre et piment rouge 49
Canard caramélisé aux pommes 61
Crêpes coco poulet-curry rouge 64
Croustilles surprise de pigeon aux pignons 41
Crumble de faisan aux coings et au vieux cheddar 40
Cuisses de poulet tandoori 46
Filets de canard au curry jaune 47
Fricassée de lapin au cidre et poivre vert 41
Hamburgers de dinde à la pomme 65
Kebab de poulet au piment d'Espelette et tomates rôties au miel 40
Lapin en cocotte au miel et poivre de Madagascar 60
Magret de canard à la violette 42
Muffins fromagers au canard 64
Pastilla au pigeon 42
Pintade farcie aux prunes et pommes de terre rôties 63
Pizzettes à la pintade et au bleu 65
Poulet à la coriandre et aux girolles 59
Poulet à la créole 42
Poulet à l'étouffée à l'ail et aux oignons 53
Poulet au foin 53
Poulet au thym en croûte de sel 53
Poulet debout à la bière 53
Poulet rôti au pain d'épice 58
Poulet sauté aux crevettes 49
Poulet yassa 46
Rillettes d'oie à la badiane 42
Rôti de magrets aux fruits secs 62
Salade de poularde pochée à la citronnelle et chiffonnade de romaine 42
Sticks de dinde sauce cacahuète 40
Tajine de pigeon aux kumquats 60
Tajine de pintade aux abricots et à la menthe fraîche 41
Yakitoris de poulet 48

LES SERVICES Intense Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
20 € les 6 numéros, au comptant

Par courrier
Service Abonnements Intense
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Intense Cuisine Actuelle
13, rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger :
(00) 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

CARNET D'ADRESSES

Adequat : 01 42 74 04 59 Alberto Pinto : www.albertopinto.com Au Comptoir de Brice : www.aucomptoirdebrice.com Babel : + 27 21 863 3852 Beef Club : 09 54 37 13 65 Bernardaud : 01 47 42 82 66 Big Fernand : 01 47 70 54 72 Billy Cupcakes : www.billycupcakes.com Blend : 01 40 26 84 57 Bob's Juice Bar : 09 50 06 36 18 Bob's Kitchen : 09 52 55 11 66 Boucherie Lamartine (Le Bourdonnec) : 01 47 04 03 28 British Airways : www.britishairways.com But : www.but.fr Café Chinois : 01 42 71 47 43 Cantine California : www.cantinecalifornia.fr Cape Cadogan : www.capecadogan.co.za Caravane Chambre 19 : 01 53 02 96 96 Chapeau de Paille : www.chapeaudepaille.fr Château Cherchy (La maison du vigneron) : 05 57 31 00 89 Château de Viella : 05 62 69 75 81 Château Jean Faure (Les vignes Olivier Decelle) : 04 68 29 01 02 Ciel de Paris : www.cieldeparis.com City Cake : www.citycake.fr Comptoir d'Afrique : 08 92 23 93 39 Crocup : 06 27 85 06 69 Curio Parlor : 01 44 07 12 47 Delaire Graff Estate : www.delaire.co.za Design de collection : www.designdecollection.fr Domaine Brusset : 04 90 30 82 16 Domaine Cauhapé : 05 59 21 33 02 Dominique Saibron : www.dominique-saibron.com Edge of Belgravia : www.edgeofbelgravia.co.uk Éric Bordelet : 02 43 03 95 72 Experimental Cocktail Club : 01 45 08 88 09 Fleux : www.fleux.com Galeries Lafayette : 01 42 82 34 56 Geneviève Lethu : 05 46 68 40 00 Gold : www.goldrestaurant.co.za Jars : www.jarsceramistes.com Jean-Charles Rochoux : www.jcrochoux.com JL Coquet : 01 53 05 12 20 KWV Winery : www.kwv.co.za Lady Bonin : www.ladybonin.com La Maison du Whisky : www.whisky.fr La Maison Mère : 01 42 81 11 00 Lavinia : www.lavinia.fr Le Camion qui Fume : www.lecamionquifume.fr Le Floréal : 01 42 08 81 03 Le Grand Montmirail : 04 90 65 85 91 Le Jacquard Français : www.le-jacquard-francais.fr Le Scoop : 03 21 06 30 11 Less is Rare : www.lessisrare.com Little Red Café : 04 99 65 63 48 Livingstone : 01 53 40 80 50 Loulou's Cupcakes : 06 59 74 33 15 Mariage Frères : www.mariagefreres.com Meert : 03 20 57 07 44 Melissa's : www.melissas.co.za Meurice : 01 44 58 10 10 Michel Cluizel : www.cluizel.com Mount Nelson : www.orient-express.fr Muuto : www.muuto.com My American Market : www.myamericanmarket.com OT d'Afrique du Sud : 0 810 203 403 Prescription Cocktail Club : 01 46 34 67 73 Pierre André : 03 80 26 44 25 Pierre Hermé : www.pierreherme.com Ralph's : 173 boulevard Saint-Germain, 75006 Paris Scoop me a Cookie : www.scoopmeacookie.com Soda Soul'n'Spirits : www. soda-bar.fr Sushi Shop : www.sushishop.fr Tokara : www.tokara.co.za UP : 09 81 93 07 79 Wale Rose : walerose@telkomsa.net

CRÉDITS PHOTOS

En couverture : StudioX/Stockfood/Kiefer. Aurore S. : p. 22. D'Archimbaud : p. 30-31. DR : p. 23, 86-87. Duronsoy : p. 14 à 19. Getty Images : Flaherty, p. 3, 32-33. Leighty : p. 20. Louzon : p. 80, 82. Maisant : p. 88 à 97. Marcolini : p. 87. Paquin : p. 76 à 79. Plainpicture : p. 54-55. StudioX/Stockfood : Cazals, p. 49 ; Clevelans, p. 49 ; Danton Brett, p. 22 ; Fénot, p. 52, 58, 61, 62 ; Food Image Source, p. 20 (O'Gara/Bisse, p. 21) ; Great Stock, p. 48 ; Kiefer, p. 3, 8 à 13 ; Kruse, p. 22 ; Princet, p. 46 ; Schardt, p. 39, 42, 47, 63 ; Stowell, p. 73 ; Thelma & Louise, p. 81 ; Waring, p. 52 ; Winkelmann, p. 52(2), 71 ; Wissing, p. 28-29(3). Sucré Salé : p. 45, 46 ; Amiel, p. 72 ; Bagros, p. 64(2) ; Bilic, p. 37, 41, 60 ; Fénot, p. 35, 36(2), 38, 39(2), 40(2), 41(2), 42(2), 73 ; Guedes, p. 63 ; Hammond, p. 70-71 ; Janssen, p. 65 ; Lawton, p. 81 ; Nurra, p. 73, 83 ; Radvaner, p. 59, 60, 65 ; Rivière, p. 34, 40 ; Roulier-Turiot, p. 44, 72, 83 ; Viel, p. 22, 36, 40. Thinstock : Ribanszky, p. 50-51. Thuriès Gastronomie Magazine/Lattès : p. 74-75. Voyage Gourmand : Sudres, p. 56. Winkelmann : p. 24 à 27, 57. Witz : p. 66 à 69. Yamaki : p. 86.

Intense Cuisine Actuelle

Magazine mensuel édité par GROUPE PRISMA MEDIA 13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers • Téléphone : 01 73 05 45 45 • Site Internet : www.intense-cuisineactuelle.fr Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG. **RÉDACTION** 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Téléphone : 01 73 05 + N° de poste • Télécopie : 01 47 92 66 05 • **Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (6592). **Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590). **Secrétariat :** Sophie Lassous (6596). **Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (mag, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (mag, 6606), chef de service adjointe. **Secrétariat de rédaction :** Jean-Luc Michel, 1er secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Véronique Fève (6596), Elsa de Lavergne (6593). **Maquette :** Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608). **Photo :** Sylvie Cornet (6587), chef de service, Sybille Joubert (6768), chef de rubrique. **Ont collaboré à ce numéro :** M. Abadie, M. Albertin, I. Bachelard, C. Balavoine, J. Barbieri, S. Bendavid, M.-O. Briet, B. Buno, M. Darmoni, M. Domange, J.-P. Frétillet, T. Kemptner, E. de Meurville, M. Paquin, N. Renaud, T. Roussillon, C. Ruchon, P. Sinsheimer, R. Sourdeix. • **Comptabilité :** Catherine Villeneuve (4542) • **Fabrication :** Yann Saunier (6859). **PUBLICITÉ, MARKETING ET DIFFUSION** **Directrice exécutive Prisma Pub :** Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410). **Directeur publicité :** Thierry Flamand (6426). **Responsables de clientèle :** Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405). **Assistante commerciale :** Salima Macu (4544). **Responsable planning :** Sylvie Marques (4635). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482). **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directeur marketing publicitaire/études éditoriales :** Nicolas Cour. **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt. **Directrice marketing :** Claire Bernard. **Chef de groupe :** Marion Grandjean. **Directeur de la publication :** Rolf Heinz. **Éditrice :** Pascale Socquet. **ABONNEMENTS** **Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9 • Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) • www.prismashop **PHOTOGRAVURE :** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE :** Prinovis Ltd & Co. KG-Betrieb Dresden, Meinholdstrasse 2, 01129 Dresden. **Distribution :** Presstalis • ISSN : 2259-9738. **Commission paritaire :** 0717 K 91443. Création mai 2012 © 2012 Prisma Média. Dépôt légal : octobre 2012.

Notre publication achète à APP autorité de régulation professionnelle de la publicité. Il s'engage à suivre ses Recommandations en faveur d'une publicité loyale et respectueuse du public. 11 rue Saint-Florentin 75008 Paris

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle et Intense !

Plus de 2 mois OFFERTS

LE magazine cuisine anti-routine !

Chaque mois, dans **Cuisine Actuelle**, découvrez toujours plus de recettes originales et faciles à réaliser au quotidien.

Intense, le nouveau magazine pour aller plus loin dans la cuisine

Destiné aux vrais gourmets, **Intense** propose une cuisine dans l'air du temps, créative mais accessible, mise en scène par de sublimes photos

Bon d'abonnement

Pour vous abonner, c'est facile :

→ Par Internet
www.prismashop.intense.fr

→ Par téléphone
0 826 963 964 (prix d'un appel local)

→ Par courrier :
en retournant ce bulletin **SANS L'AFFRANCHIR** avec votre règlement à: CUISINE ACTUELLE Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9

❑ **Oui,** je m'abonne à **Intense (6 n°)** et **Cuisine Actuelle (12 n°)** pour **38,90€** au lieu de ~~47,40€*~~. Je joins mon chèque de règlement à l'ordre de Cuisine Actuelle.

❑ Je préfère m'abonner un an à Intense (6 n°) pour 20€ seulement. Je joins mon chèque de règlement à l'ordre d'Intense.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. ITS04A

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

CodePostal |_|_|_|_|_| Ville.....

Email**.....@.....

Téléphone** : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Date de Naissance** : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

* Prix de vente au numéro. ** Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Photo non contractuelle Studio Bam

Les champignons prêts à poêler.

Oh, vos papilles se dilatent !

ANTRALE - R.C.S. Paris B 378 899 363.

Quand les légumes sont bons, c'est Bonduelle.

La gamme de champignons "Prêt à Poêler" Bonduelle, c'est la possibilité de varier les plaisirs avec 4 recettes de champignons déjà cuisinés pour des accompagnements savoureux. Découvrez les champignons de Paris à la Normande et à la Milanaise, ainsi que les duos de champignons Paris & Girolles cuisinés à la crème et Paris & Cèpes en persillade.

www.bonduelle.fr

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr